अशक्तता.


ULAR TRANSLATION SO
DECCAN VER



अशक्तता.

हें पुस्तक

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालय आणि हिंदु हॉस्पिटलाचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन व हाऊस सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधिक्रिया या विषयांचे अध्यापक; मुंबई आयुर्वेद विद्यालय व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक; आणि अग्निमांद्य, रोगजंतू, क्षयरोग व त्यावर उपाय, या पुस्तकांचे कर्ते,

यांनीं लिहिलें.

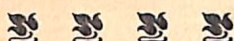
[प्रथमावृत्ति.]

चर्नीरोड–गिरगांव, मुंबई.

इ. सन १९१३.

किं. ६ आणे.

Printed at the 'Manoranjan Press', 1, Charni Road,
Girgaon-Bombay, by K. R. Mitra, and Published
at the Anand Pharmacy, Charni Rd., Girgaon-
Bombay, by Dr. G. P. Kalokhe.



गुरुवर्य

डॉ. मोरेश्वर गोपाळ ऊर्फ नानासाहेब देशमुख,

बी. ए., बी. एस् सी., एम्. डी., जे. पी.,

मुंबई सरकारचे माजी असिस्टंट केमिकल

अनालायझर,

आयुर्वेद विद्यालय व हिंदुहॉस्पिटलाचे

पुरस्कर्ते,

यांस,

हें पुस्तक

त्यांची थोर विद्वत्ता, सद्धर्मनिष्ठा, लोककल्याण-

तत्परता इत्यादि सद्गुणाबद्दल अत्यंत

आदरपूर्वक अर्पण करीत आहें.

पुस्तककर्ता.





प्रस्तावना.

कांहीं वर्षांपूर्वी प. वा. प्रि. गोळे यांनीं 'ब्राह्मण व त्यांची विद्या' हा ग्रंथ लिहून आपल्या विद्याव्यासंगी वर्गाच्या अशक्ततेसंबंधानें त्यांत विवेचन केलें. या ग्रंथानें त्यावेळीं बरीच खळबळ उडवून दिली होती. नंतर गुरुवर्य डॉ. सर रामकृष्ण भाण्डारकर व प. वा. न्या. मू. रानडे, या प्रसिद्ध विद्वानांत या अशक्ततेच्या कारणांसंबंधानें बराच वादविवाद झाला. सरसाहेबांचें मत असें पडलें, कीं, बालविवाह, निःसत्त्व आहार व व्यायामाची हेळसांड या तीन कारणांमुळें आपले विद्यार्थी अशक्त होत चालले आहेत. प.वा. न्या. मू. रानडे यांचे मतें हीं तीन कारणें तर आहेतच; परंतु यांहूनहि बलवत्तर कारण फाजील मानसिक श्रम हें होय.

वरील वादविवादास बरींच वर्षें होऊन गेलीं;तथापि या विषयाचें महत्त्व मुळींच कमी झालें नाहीं. आपल्यांतील तरुण पिढीच्या शरीरसंपत्तीचा उत्तरोत्तर ऱ्हास होत चालला आहे, हें निर्विवाद असून या ऱ्हासाचा वेळींच अटकाव करणें, ह्मणजे तरुण पिढीचें शरीर निरोगी, जोमदार आणि सुदृढ बनविणें, हें अत्यावश्यक आहे.आजपर्यंत या विषयाची चर्चा बरीचशी झाली आहे, तथापि हीच चर्चा वैद्यकाच्या दृष्टीनें सांगोपांग व पद्धतशीर रीतीनें जितकी होईल तितकी समाजास अधिक फायदेशीर होईल, असें वाटल्यावरून प्रस्तुत विषय आह्मीं हातीं घेतला आहे.

विषय शास्त्रीय असल्यामुळें तो जितका सुलभ करितां येईल,तितका करण्याचा यांत यथाशक्ति प्रयत्न केला आहे.या पुस्तकांतील मुद्दे लक्ष्यांत बाळगून तद्वत् आचरण घडवून आणण्याचा आमच्या वाचक–बांधवां-कडून प्रयत्न झाला असतां शरीरावरील अशक्ततेचा पगडा सहजगत्या नाहींसा होऊन तें सुदृढ बनविण्याचा मार्ग थोड्या प्रमाणानें तरी सुलभ होईल, अशी आह्माला आशा आहे.

प्रस्तावना.

आह्मीं यापूर्वीं अशाच प्रकारचीं आरोग्यविषयक सार्वजनिक उपयोगार्थ लिहिलेलीं पुस्तकें ह्मणजे **अग्निमांद्य, रोगजंतु, क्षयरोग व त्यावर उपाय**, हीं समाजास अत्यंत प्रिय झालीं आहेत, हें पाहून आह्माला फार समाधान वाटत आहे. वरील पुस्तकांचें समाजाकडून झालेलें योग्य प्रकारचें चीज हेंच प्रस्तुत पुस्तक पुढें आणण्यास उत्तेजनपर झालें आहे. हेंहि पुस्तक याच्या वडील भावंडांप्रमाणेंच आमच्या प्रियवाचकवर्गास शारीरसौख्यवर्धक, आनंददायक आणि बोधप्रद होवो, अशी जगन्नियंत्यापाशीं करद्वय जोडून प्रार्थना आहे.

आनंद फार्मसी,
चर्नीरोड, गिरगांव,
मुंबई,ता.१-१२-१९१३.

गणपत पांडुरंग काळोखे.

अनुक्रमणिका.

——:०:——

भिषग्वर.

इंग्रजी व आयुर्वेदिक वैद्यशास्त्राच्या आधारानें अलीकडचे नवीन शोध व उपाय देऊन विस्तारपूर्वक लिहिलेलें असें मराठींत अद्याप एकहि पुस्तक झालेलें नाहीं. कांहीं लहानसहान पुस्तकें आहेत, त्यांतील माहिती जुनी असून विस्तारपूर्वक नाहीं, त्यामुळें निव्वळ मराठी जाणणाऱ्या वैद्यांची व कुटुंबवत्सल लोकांची मोठीच अडचण होते. ही गोष्ट लक्ष्यांत आणून ‘ भिषग्वर ’ नांवाचें पुस्तक आह्मी तयार करीत आहों. हा ग्रंथ मोठा होणार असल्यानें तो चार भागांनीं प्रसिद्ध करावा, असें योजिलें आहे. प्रत्येक भागाची किंमत १ रु. ठेवण्यांत येईल. पुरेसे ग्राहक जमतांच पुस्तकें, छापण्याचें करूं. तूर्त आपणांकडून व आपल्यामार्फत किती वर्गणीदार होण्याबद्दल आश्वासन मिळेल, तें खालील पत्त्यावर कळविण्याची कृपा करावी.

डॉ. काळोखे,

चर्नीरोड, गिरगांव-मुंबई.

अशक्तता.

प्रकरण पहिलें.

अशक्तता, तिचे प्रकार व कारणें.

अलीकडच्या नवीन पिढीसंबंधानें आपण क्षणभर विचार केल्यास इतर बाबतींत जरी आपण पूर्वीपेक्षां पुढें जात चाललों आहोंत असें दिसलें, तथापि आरोग्यशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिल्यास आमची स्थिति दिवसेंदिवस अतिशय निकृष्टावस्थेस जात चालली आहे, असें कोणालाहि वाटल्यावांचून रहाणार नाहीं. आपल्यांतील शेंकडा ८०।९० तरी माणसें डोळे खोल गेलेलीं, गाल बसलेलीं, निरुत्साही, निस्तेज, फिक्कट, शुष्क काष्ठवत् दिसत असून, काळजी, चिंता, खायाला पुरेसें न मिळणें, निरनिराळे रोग, भलतींसलतीं व्यसनें, वाईट सवई, वगैरे कांहींना कांहीं कारणानें अशक्त झाल्याचें स्पष्ट दिसून येतें. वैद्य किंवा डॉक्टर यांच्याकडे येणाऱ्या रोग्यांकडे पाहिलें तर, ते, आपल्या अंगांत शक्ति नाहीं, जरा कोठें चाललों किंवा कांहीं काम केलें कीं थकवा वाटतो, सर्वांग गळल्यासारखें वाटतें, कोणीं कांहीं सांगितलें किंवा कांहीं वाचलें तर त्याची आठवण रहात नाहीं, खाल्लेलें पचत नाहीं, फार काय सांगावें, नेहमीं पडून रहावेंसें वाटतें, असें सांगतांना वारंवार आढळून येतात. ही स्थिति लक्ष्यांत आणली व आपल्या भव्य, सुदृढ, निरोगी पूर्वजांच्या गोष्टी वाचल्या, म्हणजे आपल्या लोकांची स्थिति कोणत्या थराला जात चालली आहे, व आपल्या लोकांचें पुढें काय होणार, या विचारांत मन व्यग्र होतें व चित्ताला खेद वाटूं लागतो.

वर सांगितलेलीं लक्षणें दिसूं लागलीं ह्मणजे लोक त्याला अशक्तपणा, थकवा, क्षीणता, दुर्बलता, निरुत्साह, वगैरे निरनिराळीं नांवें देतात. आपण त्याला अशक्तता, हें नांव देऊं. इंग्रजींत या विकाराला 'डेबिलिटी' (Debility) असें ह्मणतात. खरें पाहूं गेल्यास अशक्तता हा स्वतंत्र रोग नसून अग्निमांद्या (Dyspepsia) प्रमाणेंच, इतर रोगांमुळें किंवा आपल्या अयोग्य आहारविहारांमुळें, ह्मणजे आपण खाण्यापिण्यांत किंवा व्यायामांत अगर एकंदर वर्तनक्रमांत ज्या चुका करितों, त्यांपासून उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणसमुदायाचें हें एक नांव आहे.

अशक्तपणा हा विकार पुष्कळ कारणांनीं होत असतो. तथापि विवेचन करण्यास सोपें पडावें ह्मणून आह्मीं त्याचे मुख्य दोन भाग कल्पिले आहेत, ते **स्थानिक** अशक्तपणा व **सार्वदेहिक** अशक्तपणा, हे होत.

१ **स्थानिक** अशक्तपणा ह्मणजे स्थानपरत्वें शरीरांतील कोणत्याहि विशिष्ट भागीं दिसून येणारा अशक्तपणा. उदाहरणार्थः—आमाशयस्थ, जसें—अग्निमांद्य; हृदयस्थ, जसें—छाती धडधडणें; पृष्ठवंशरज्जुस्थ, जसें—कंबर दुखणें; जननेंद्रियस्थ, जसें—नपुंसकत्व; मस्तुलुंगस्थ, जसें—डोकें दुखणें; वगैरे.

२ **सार्वदेहिक** ह्मणजे सर्व शरीरांत दिसून येणारा अशक्तपणा.

या पुस्तकांत वाचकांस माहिती करून द्यावयाची ती निरनिराळ्या रोगांमुळें आलेल्या अशक्तपणासंबंधानें नसून आपल्या स्वतःच्या चुकांमुळें उत्पन्न होणाऱ्या अशक्तपणासंबंधानें होय.

अशक्तपणाचीं कारणें:—हीं कारणें दोन प्रकारचीं असतात. १ आनुवंशिक. २ स्वसंपादित.

१ **आनुवंशिक कारणें**:—कित्येकदां हा विकार आपण काळजीपूर्वक वागत असतांहि जन्मतःच पिंडामध्यें असल्याचें दिसून येतें. समजा, एकाद्या स्त्री किंवा पुरुषाची प्रकृति रोगां (फिरंगरोग, पूयप्रमेह, क्षय, पांडुरोग, वगैरे) मुळें किंवा निरनिराळ्या व्यसनांमुळें बिघडलेली असली,

तर अशा स्थितींत त्याला जी संतति होते तिच्या शरीरांतील एकादा अवयव (मेंदू, आमाशय, हृदय, यकृत्, वगैरे), किंवा सर्व शरीरच जन्मत: अशक्त व रोगट रहातें. अशा प्रकारच्या अशक्तपणाला **आनुवंशिक** किंवा **पिंडस्थ अशक्तपणा** असें ह्मणतात. बीजासारखें फळ ह्मणतात, तें हेंच. खरोखर पाहिलें तर बापानें ठेविलेला पैसा मुलाला मिळणें कठीण असतें; पण ही जी पिंडस्थ संपत्ति–अशक्तपणा–ती मात्र जशी काय हात धुवून पाठीला लागलेली असते! कित्येकजण " माझा कोठा जन्माचाच अशक्त आहे, किंवा मेंदू अशक्त आहे, " ह्मणून जें सांगतात, त्याचें कारण पिंडस्थ अशक्तपणा, हें होय.

कित्येकदां आईबाप चांगले निरोगी असून, मूल दुबळें व रोगी निपजलेलें आपण पहातों. याचें कारण, कांहीं रोग, उदाहरणार्थ:– गंडमाळा, क्षय, मधुमेह, वगैरे मुलाला न होतां कित्येकदां नातवंडांमध्यें दिसून येतात. कित्येकदां दोनदोन पिढ्यांत कांहीं न दिसतां तिसऱ्या पिढींत दिसून येतात. याशिवाय गर्भारपणीं स्त्रियांनीं अतिशय श्रम व पुरुषसमागम, तसेंच जागरण, शोक, क्रोध, भय, त्रास, चिंता, मलमूत्रांचें धारण, उपवास, डोहाळे मोडणें, मार्गक्रमण, जडान्न खाणें, वगैरे अपथ्यकारक गोष्टी केल्याच्या योगानेंहि पिंडस्थ अशक्तपणा येण्याला कारण होतें.

२ स्वसंपादित कारणें:––पिंडस्थ किंवा आईबापांपासून येणाऱ्या अशक्तपणासंबंधानें वर उल्लेख केला. आतां आपण होऊन संपादिलेल्या किंवा स्वसंपादित–ज्यांच्यासंबंधानें वडिलांना दोष देतां येणार नाहीं अशा अशक्तपणाच्या कारणांचा विचार करूं.

आपण ज्या क्रिया करितों, मग त्या मानसिक असोत वा शारीरिक असोत, त्या सर्व क्रिया शक्तीच्या बाहेर गेल्या ह्मणजे त्यांपासून क्षीणता प्राप्त होते. उदाहरणार्थ:–ज्यांनां नेहमीं, ज्यांत मानसिक श्रम पडतात अशा धंद्यांत गढून रहावें लागतें, किंवा जे नेहमीं गढून असतात, त्यांच्या मेंदूवर एकसारखा ताण पडत गेल्यानें मेंदूची शक्ति हळुहळू

कमी होत जाऊन शेवटीं अशक्तपणा येतो. अशा प्रकारचा अशक्तपणा झटला··ह्मणजे वकील, लेखक, राजकार्यधुरीण, व्यापारी, डॉक्टर, विद्यार्थी, वगैरे ज्यांनां ज्यांनां ह्मणून माससिक श्रम करावे लागतात किंवा जे करीत असतात, अशा लोकांत विशेष दिसून येतो. तसेंच, ज्यांनां ओझीं उचलणें, दगड फोडणें, चालणें, मळ्यांत खपणें, वगैरे शारीरिक कामें शक्तीच्या बाहेर करावीं लागतात, त्यांच्या स्नायूंला विश्रांति न मिळाल्यानें ते थकून त्यापासून अशक्तपणा प्राप्त होतो. पण अशा शारीरिक कारणांनीं येणाऱ्या अशक्तपणापेक्षां वर सांगितलेल्या मानसिक कारणांनीं येणारा अशक्तपणा बरा होणें जास्त कठीण असतें. शारीरिक श्रमांच्या अतिरेकानें जसा अशक्तपणा प्राप्त होतो,त्याचप्रमाणें शारीरिक श्रमांच्या अभावानें देखील अशक्तपणा येतो. नेहमीं बसून राहणें, कोणत्याच प्रकारची मेहनत न करणें, वगैरे कारणांमुळें शरीरांतील अवयवांस मांद्य येतें, ते अवयव आपापलें काम बरोबर करीत नाहींत. त्यामुळें शरीराला लागणारे आवश्यक पदार्थ तयार होत नाहींत. तसेंच शरीरांतील मलमूत्रादिकांचाहि उत्सर्ग व्हावा तसा बरोबर होत नाहीं. अर्थात्, क्षीणता येते. ह्मणून जे लोक व्यायाम न करितां आपलें आयुष्य नेहमीं आळसांत घालवितात, त्यांमध्येंहि हा अशक्तपणा दिसून येतो.कोणत्याहि गोष्टीची सुस्थिति व वाढ आपण तिचा जसा उपयोग करूं, त्यावरच अवलंबून असते. समजा, एकाद्यानें आपल्या शरीराचा एकादा भाग,उदाहरणार्थ हातच*ध्याना,उपयोगांत न आणतां एकाच स्थितींत कांहीं काळ ठेविला, तर त्याचे व्यापार हळुहळू कमी होऊन तो अगदीं कुचकामी होऊन जातो. ह्मणून ज्याप्रमाणें कधीं अभ्यास किंवा विचार न केल्यानें मन व बुद्धि हीं निरुपयोगी होतात, त्याचप्रमाणें शरीरांतील सर्व अवयवांनां योग्य व्यायाम न दिल्यास शरीर दिवसेंदिवस बलहीन व निस्तेज होतें.

* असा प्रकार सन्यासी व साधु ह्मणविणाऱ्या लोकांत लोकांनां चमत्कार दाखविण्यासाठीं केलेला आढळतो.

अशक्तता, तिचे प्रकार व कारणें.

अशक्तपणा हा सर्व माणसांत सारख्या प्रमाणानें येतो असें नसून निरनिराळ्या माणसांत व्यक्तीची ताकद, कामाचा बोजा व श्रमाचा प्रकार (शारीरिक किंवा मानसिक) ज्या मानानें असेल, त्या मानानें कमीजास्त येत असतो. ह्मणूनच जो अशक्तपणा एकाद्याला सगळा दिवस काम करून आला नसेल, तितका किंबहुना त्याहूनहि जास्त दुसऱ्याला एक किंवा दोन तास काम केल्यानें आलेला आपण पहातों. तसेंच, थोडथोडें, पण एकसारखें काम केल्यानें येणाऱ्या अशक्तपणापेक्षां एकाच वेळीं जास्त कामाचा बोजा पडल्यानें येणारा अशक्तपणा जास्त असतो.

कोणत्याहि प्रकारचें दुःख फार झाल्यानें (उदाहरणार्थ;-एकाद्याचा एकुलता एक मुलगा किंवा एकाद्या बाईचा नवरा गमावल्यानें त्यापासून त्यांच्या आईबापांनां किंवा बायकोला होणारें दुःख) किंवा काळजी, चिंता लागल्यानें (उदाहरणार्थ;-विद्यार्थ्यांनां परीक्षेची काळजी असते, कृपणाला आपलें द्रव्य कोणीतरी चोरून नेईल ही चिंता असते, श्रीमंताला गरिबी आल्यानें राहिलेले दिवस अब्रूनें कसे जातील ही काळजी असते, इत्यादि) मानसिक स्थिति बिघडून दुर्बलता येते. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें, कीं, घराला आग लागलेली किंवा कोणी निवर्तलेला ऐकला, कीं, लगेच त्याचा परिणाम एकाद्याच्या मेंदूवर होऊन तो मनुष्य एकसारखा खचतच जातो. कित्येकांनां तर त्यामुळें वेड देखील लागतें. असो.

हल्लींचा काळच असा आहे, कीं, ज्याला पहावें तो कांहींना कांहीं तरी काळजींत मग्न असल्याचें दिसून येतें, आणि काळजी किंवा चिंता हीं मानसिक क्षीणतेचीं बलवत्तर कारणें आहेत. ह्मणूनच ह्मटलें आहेः—

चिता चिंता समानाऽस्ति बिंदुमात्रविशेषतः ।
सजीवं दहते चिंता निर्जीवं दहते चिता ।।

अर्थः—चिता व चिंता हीं मनुष्याच्या नाशास सारखींच आहेत. फरक एवढाच जास्त कीं, चिंता या शब्दावर एक अनुस्वार. चिता ही निर्जीव मनुष्याला जाळते, पण चिंता ही तर सजीव मनुष्याला एकसारखी जाळीतच असते.

अशा प्रकारें चिंतेचा भयंकर परिणाम आमच्या इकडे अगोदरच प्रत्येकाला बऱ्याच मोठ्या प्रमाणांत भोगावा लागत असून शिवाय खाणेंपिणें, व्यामाम, वगैरे बाबतींतहि अव्यवस्थितपणा वाढला आहे. त्यामुळें क्षीणतेला विशेषच भर पडूं लागली आहे. अशाच प्रकारची कमीअधिक दुर्बलता, जे लोक आपल्या अमूल्य वीर्याचा अकालीं व्यय करितात किंवा नेहमीं शृंगारिक विचारांत अगर विषयसुखांत मग्न असतात, त्यांमध्यें विशेष लवकर घडून येते. कारण, विषयी लोकांचें दोन प्रकारांनीं नुकसान होतें. एक, वीर्यपात केल्यानें शरिरांतील रक्त कमी होतें. कारण, वीर्य हें रक्तापासून बनलेलें असतें व रक्त कमी झाल्यानें, मज्जातंतू आदि शरीरांतील सर्व अवयवांचें बरोबर पोषण होत नाहीं. दुसरा, नेहमीं असे विचार (विषयासंबंधानें) करीत राहिल्यानें मज्जातंतू, त्यांचें केंद्र, वगैरे स्वतः अशक्त होत जातात. एकंदरींत केवळ स्त्रीसंभोगानेंच वीर्यक्षय होतो असें नसून, स्त्रीविषयक गोष्टींचें स्मरण, स्त्रियांशीं एकांतीं संभाषण, त्यांनां वारंवार पहाणें, वगैरे कारणांनीं देखील जननेंद्रियाच्या केंद्राचा क्षोभ होऊन वीर्यस्राव होत असतो, व ह्मणूनच '**स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं। संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया निर्वृत्तिरेव च** ' हीं सर्व प्रत्यक्ष मैथुनाच्याच तोडीचीं शास्त्रकारांनीं मानलीं आहेत.

जे लोक दारू, तंबाखु, भांग, गांजा, कोकेन, अफू, चहा, कॉफी, वगैरे मादक व उत्तेजक पदार्थांचा उपयोग करितात,त्यांमध्येंहि हा अशक्तपणा दिसून येतो. कित्येकांनां तर रोग असो वा नसो, रोज कांहींना कांहीं औषध पाहिजेच असतें. त्यामुळें अशा औषधांचा प्रकृतीवर भलताच परिणाम होऊन तेंहि अशक्तपणाला कारण होतें. कांहीं प्रकारच्या रोगांनंतर (उदाहरणार्थ—ज्वर, फिरंगरोग, अग्निमांद्य, वगैरे) अशक्तपणा येत असतो. तसेंच खाण्यापिण्यांत व्यवस्थितपणा न ठेविल्यानें पचनक्रिया बिघडून त्यापासून क्षीणता प्राप्त होते. अशुद्ध, घाणेरड्या, कोंदट व ओलसर हवेंत राहिल्यानें त्यापासून रक्त बिघडूनहि अशक्तता येत असते.

प्रकरण दुसरें.

अशक्तपणा येतो ह्मणजे शरीरांत काय होतें ?

अशक्तपणाचीं जरी पुष्कळ कारणें असलीं, तरी त्यांचा परिणाम शरीरावर दोन प्रकारांनीं घडत असतो. ह्मणजे कांहीं कारणांनीं, पहिल्यानें शारीरिक स्थिति बिघडून नंतर मानासिक स्थिति बिघडते, व कांहींनीं, पहिल्यानें मानसिक स्थिति बिघडून नंतर शारीरिक स्थिति बिघडते. कोणत्याहि रीतीनें परिणाम घडला, तरी शेवटीं सर्व शरीर क्षीण होतें. कारण, शरीर व मन यांचा निकट संबंध असल्यामुळें एक बिघडल्यानें लगेच दुसरें बिघडावयास लागतें. मात्र पहिल्यानें शारीरिक स्थिति बिघडून आलेला अशक्तपणा, मानसिक स्थिति बिघडून आलेल्या अशक्तपणाइतका भयंकर नसतो.

आतां **पहिल्या प्रकारचें उदाहरण,** ह्मणजे ज्यांत पहिल्यानें शारीरिक स्थिति बिघडण्यास लागते तें घेऊं. ज्याप्रमाणें एकादा लांकडांचा भारा बंधनांनीं बरोबर घट्ट बांधलेला असतो, त्याप्रमाणें आपला हा अस्थिमय देह स्नायुरूपी बंधनांनीं बांधलेला आहे. फरक एवढाच, कीं, भाऱ्याच्या बंधनांच्या अंगीं आकुंचन व प्रसरण होण्याची शक्ति नसते, व स्नायूंच्या अंगीं ती असते. आपण ज्या ज्या ह्मणून क्रिया करितों,—उदाहरणार्थः—हात हालवितों, पाय उचलतों, चालतों, बोलतों, ओझें उचलतों, वगैरे—त्यांपैकीं प्रत्येक क्रिया होत असतांना, स्नायू आकुंचित व प्रस्तृत होत असतात. स्नायूंच्या या आकुंचित व प्रस्तृत होण्यानें अर्थात्च त्यांच्या कांहीं भागांची झीज किंवा क्षय होत असतो.

ज्या वेळीं ही झीज होते, त्या वेळीं त्यांच्या (स्नायूंच्या) अंगीं एक प्रकारचें मांद्य येतें. हें मांद्य ह्मणजे ज्याला आपण थकवा असें ह्मणतों, तें होय. हें मांद्य ज्या झिजेमुळें आलें, ती झीज स्नायू रक्तापासून भरून काढीत असतात, व त्यासाठीं स्नायूंनां कांहीं अवकाश लागत असतो. ह्मणजे झीज झाल्यापासून ती पुनः भरून येईपर्यंत स्नायूंनां विश्रांति पाहिजे असते. ही विश्रांति जर आपण स्नायूंनां दिली नाहीं, ह्मणजे विसांवा न घेतां एकसारखें काम करूं लागलों, तर त्यांचें (स्नायूंचें) दुप्पट नुकसान होतें. ह्मणजे झीज एकसारखी चाललेली असतेच आणि ती भरून काढण्यास स्नायूंनां वेळ मिळत नाहीं. असें झालें ह्मणजे स्नायूंची आकुंचनशक्ति कमी होते, ते ढिले पडतात, झिजूं लागतात व बारीक होतात. स्नायू ढिले पडले ह्मणजे काम केल्यानें (आकुंचन व प्रसरण होण्यानें) त्यांची झालेली झीज (Tissue Waste) जी निरोगी स्थितींत स्नायूंमधून रक्तांत जात असते, ती बरोबर रीतीनें जात नाहीं, स्नायूंमध्येंच सांचूं लागते व त्यामुळें त्यांच्या अंगीं जास्त-जास्त मांद्य येण्यास लागतें. शिवाय, जी कांहीं थोडीबहुत झीज रक्तांत गेली असेल त्यामुळें रक्त दूषित होतें व असें दूषित रक्त शरीरांत फिरूं लागल्यानें (कारण, रक्त हें शरीरांत एकसारखें फिरत असतें.) त्याचा सर्व अवयवांवर परिणाम घडतो. अर्थात्, मेंदूवरहि घडतो. मेंदू हा शरीरामध्यें सर्व क्रियांचा चालक आहे. ह्मणजे कोणतीहि क्रिया व्हावयाची असल्यास ती मेंदूच्या हुकुमाशिवाय होत नाहीं; आणि हा सर्व क्रियांचा चालक जर योग्य स्थितीवर नसला, तर त्याच्या क्रिया बरोबर होणार नाहींत. ह्मणजे आपण हात उचलतों, लांब करितों, चालतों, वगैरे ज्या ज्या ह्मणून क्रिया करितों, त्या त्या क्रियांस लागणारे स्नायूंचे निरनिराळे व्यापार बरोबर होणार नाहींत. अशा रीतीनें स्नायूंवर अपरोक्ष रीतीनेंहि परिणाम घडतो व स्नायू अशक्त होतात. अशाच प्रकारें ज्याप्रमाणें शारीरिक श्रमांच्या अतिरेकानें स्नायूंवर परिणाम घडून क्षीणता येते, त्याचप्रमाणें शरीरिक श्रमांच्या अभावानेंहि ह्मणजे स्नायूंकडून

कांहींचं कार्य करून न घेतल्यानेंहि स्नायूंमध्यें निराळ्या घटकद्रव्यांची वाढ होऊन ते कमजोर होतात. अर्थात्; क्षीणता येते.

दुसऱ्या प्रकारचें उदाहरण, ह्मणजे ज्यांत पहिल्यानें मानसिक स्थिति बिघडते, तें. हें समजण्यासाठीं मेंदूसंबंधानें थोडी माहिती असणें जरूर आहे. मेंदू हा शरीरांतील सर्व क्रियांचा चालक असून, तो निरनिराळे केंद्र (सेंटर्स) मिळून झालेला आहे. केंद्र ह्मणजे प्रत्येक कामाचें एक मुख्य खातें. उदाहरणार्थः—श्वासोच्छ्वासाचा केंद्र, हृत्केंद्र, इ. या केंद्रांचा शरीरांतील निरनिराळ्या अवयवांशीं संबंध असतो व त्यांपासून निरोप आणणें व नेणें यासाठीं कांहीं वाहक तारा असतात, त्यांनां मज्जातंतू किंवा नर्व्ह असें ह्मणतात. हे नर्व्ह किंवा मज्जातंतू दोन प्रकारचे असतात. एक संवेदक (सेन्सरी) व दुसरे गतिदायक (मोटॉर). विस्तवावर पाय पडल्यापासून उत्पन्न होणारें दुःख ज्या मज्जातंतूवाटे मेंदूला (केंद्राला) जाऊन पोहोंचतें, त्याला संवेदक मज्जातंतू असें ह्मणतात, आणि पाय विस्तवापासून दूर न केल्यास त्या भागाचें नुकसान होईल अशा प्रकारचा विचार मेंदू (केंद्र) स्वतः करून, पाय दूर करण्यासाठीं ज्या मज्जातंतूला हुकूम देतो, त्याला गतिदायक मज्जातंतू असें ह्मणतात. अशाच रीतीनें निरनिराळ्या केंद्रांचा, त्यांशीं संबंध असलेल्या शरीरांतील सर्व अवयवांशीं संबंध रहातो. हे निरनिराळे केंद्र जवळजवळ असल्यामुळें ज्याप्रमाणें हाताचें एक बोट दुखावल्यानें शेजारच्या दुसऱ्या बोटांतहि वेदना होत असतात, त्याचप्रमाणें, एका केंद्रांत कांहीं बिघाड झाल्यास त्याचा परिणाम दुसऱ्या केंद्रांनाहि भोगावा लागतो. एकंदरींत मेंदू हा शरीरामध्यें फार नाजूक व तसाच फार महत्त्वाचा भाग असून त्याला शरीरामध्यें कोठें कांहीं झालें, कीं, लगेच माहीत होतें.

ज्या वेळीं आपण कोणताहि कां होईना विचार करूं लागतों, त्या वेळीं विचाराचे केंद्र कामांत गुंतून राहिल्यामुळें त्यांची झीज व्हावयाला लागते, व ही झीज मागें सांगितल्याप्रमाणें रक्तापासून भरून काढण्यास विचारकेंद्राला कांहीं वेळ विश्रांतीची जरूर असते. समजा,

ही विश्रांति (ह्मणजे कांहीं वेळ विचार न करितां स्वस्थ राहणें) जर आपण घेतली नाहीं, तर झीज वाढत जाऊन केंद्र अशक्त होत जातो व त्याचीं कार्यें बरोबर होत नाहींत. अशा रीतीनें केंद्र अशक्त होत गेले ह्मणजे त्यांचीं जीं कांहीं कार्यें असतात तीं, उदाहरणार्थ:—अन्नमार्गाच्या क्रिया, स्मरणशक्ति, श्वासोच्छ्वास, रुधिराभिसरण, वगैरे बरोबर होत नाहींत; मग आपण त्याला ज्या भागाचीं लक्षणें विशेष दिसून येतील त्याप्रमाणें मस्तुलुंगस्थ अशक्तपणा, आमाशयस्थ अशक्तपणा, जननेंद्रियस्थ अशक्त-पणा, वगैरे नांवें देतों. एकंदरींत, कोणत्याहि तऱ्हेनें कां होईना, एक इंद्रिय बिघडलें ह्मणजे त्यापासून हळुहळू दुसरींहि बिघडूं लागतात व त्यामुळें पुढें सार्वदेहिक अशक्तपणा (General Debility) येतो.

प्रकरण तिसरें.

अशक्ततेचीं लक्षणें.

मागील प्रकरणांत अशक्तपणा ह्मणजे काय, तो आल्यानें शरीरांत काय होतें, त्याचीं कारणें व प्रकार यासंबंधीं थोडक्यांत विवेचन केलें. आतां, लक्षणांवरून हा अशक्तपणा कोणत्या जातीचा आहे हें कसें ओळखावें, याचा विचार करूं.

या विकाराचीं लक्षणें बरींच असून तीं इतकीं कांहीं गुंतागुंतीचीं व विलक्षण असतात, कीं, त्यांचें वर्णन करणें फार कठीण आहे. कारण, हीं सर्व रोग्यांत सारख्या रीतीनें होत नसून ज्या मानानें इंद्रियांमध्यें कमीजास्त बिघाड झाला असेल, त्या मानानें निरनिराळ्या माणसांत निरनिराळ्या प्रकारानें आढळून येतात. ह्मणजे शरीरांतील अवयव ज्या मानानें बिघडले असतील, त्या मानानें तीं होत असतात. यांपैकीं कांहीं लक्षणें स्थानिक असतात व कांहीं सार्वदेहिक असतात. तथापि, तीं नेहमीं मिश्र स्थितींत आढळून येतात. समजण्यास व विवेचन करण्यास सुलभ व्हावें, यासाठीं आह्मीं त्यांचे मागील प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें मस्तुलुंगस्थ, आमाशयस्थ, वगैरे मुख्य पांच भाग कल्पिले आहेत.

१. मस्तुलुंगस्थ अशक्तपणाचीं लक्षणें:—या प्रकारांतील लक्षणें ह्मटलीं ह्मणजे रोग्याच्यानें साधारण देखील काम करवत नाहीं व त्याला लहानसहान कामाचा देखील कंटाळा येतो. दोनतीन आंकड्यांची बेरीज किंवा चारसहा ओळींचें पत्र लिहिणें झाल्यास जसें काय त्याच्या जीवावर येतें. अशा माणसाच्या कपाळाला नेहमीं आंठ्या पडलेल्या असतात, व जर कांहीं काम करण्याचा प्रसंग आला, तर त्या विशेषच

दिसून येतात. तसेंच, धोब्यानें आणलेले कपडे, किंवा तांदुळवाल्यानें आणलेलें बील बरोबर आहे किंवा नाहीं हें ताडून पहाणें झाल्यास त्याला तें एक मोठें संकट वाटतें. कांहीं वेळापूर्वीं घडलेल्या किंवा त्यानें स्वतः केलेल्या गोष्टींचें त्याला स्मरण रहात नाहीं. क्षुधा, झोंप व डोकें दुखणें, यांमध्यें कधींहि नेम नसतो. कित्येकदां डोकें जड झाल्यासारखें, किंवा डोक्यांत भरल्यासारखें, अगर डोकें सुन्न झाल्यासारखें वाटतें. कित्येकदां अशा प्रकारचे रोगी डोक्याच्या पुढल्या किंवा मागल्या भागीं अगर बाजूचें डोकें दुखतें, असें सांगत असतात. यांत बहुतकरून निद्रानाश असतो.कित्येकदां रोगी शरीराच्या एकाद्या जागीं,उदाहरणार्थः-त्वचा, डोळे, स्नायु, सांधे, वगैरे दुखत असल्याचें सांगतात. कांहीं जणांनां तर हें दुःख कोणत्या प्रकारचें असतें हें व्यक्त करून सांगतां येत नाहीं. कित्येकदां अशा विकाराच्या रोग्यांचा स्वभाव इतका कांहीं विलक्षण झालेला असतो, कीं, त्यांची समजूत वैद्याच्यानें नव्हे,तर प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवालाहि घालणें कठीण असतें. कित्येक आपलें दुखणें बरें होईल किंवा नाहीं, याच विचारांत सदोदित गढलेले असतात. घरांत कोणी कांहीं बोललें,तर त्यांनां तें बिलकुल सहन होत नाहीं. त्यांचा स्वभाव फार चिडखोर बनतो. कांहीं रोगी आनंदी असतात, परंतु, ते आपल्याच विचारांत, चिडखोर, थकलेले किंवा गलित झालेले असेच फार.

कित्येकांची मानसिक स्थिति इतकी कांहीं दुर्बल झालेली असते, कीं, थोड्याशा कारणानें त्यांच्यामध्यें बराच फेरफार होऊन जातो. एकादी आकस्मिक गोष्ट ऐकिली किंवा मोठा आवाज ऐकिला, तर तो त्यानां सहन होत नाहीं. कित्येक तर त्यामुळें एकदम खचूनच जातात. कित्येक आपल्या विचारांनीं इतके कांहीं घाबरून गेलेले असतात,कीं, त्यांनां त्यामुळें दरदरून घाम सुटतो. कांहींजणांनां आपली छाती दाबल्या-प्रमाणें वाटतें व कित्येक तर छाती फार उडते असें सांगत असतात. यांचें रडणें व हंसणें यांमध्येंहि नेम नसतो. थोडेंसें वाचल्यानें कित्येकांचे डोळे दुखावयाला लागतात,डोळ्यांतून पाणी येतें,किंवा डोळ्यांपुढें काजवे

आल्यासारखें होतें. तसेंच, त्यांनां वाचण्याचा कंटाळा येतो. थोडेंसें चालल्यानें किंवा कांहीं काम केल्यानें जणूं काय फार श्रम केल्याप्रमाणें थकवा वाटतो, व पडून रहावेंसें वाटतें. कित्येकांचे केश पिकतात व अकालीं वार्धक्य येतें. चांगल्या माहीत असलेल्या गोष्टींची परीक्षेची वेळ आली असतां पूर्ण विस्मृति पडून जणूं काय त्यासंबंधानें कांहींच माहित नाहीं असें होतें, व अशा वेळीं कांहीं सुचेनासें होऊन मनुष्य फारच गडबडून जातो. यालाच इंग्रजींत नर्व्हस्‌नेस् असें ह्मणतात. अशा प्रकारची स्थिति अलीकडच्या विद्यार्थ्यांत बरीच दिसून येते. यामुळें चांगले चांगले हुषार विद्यार्थी ऐनवेळीं परीक्षेंत गडबडून जाऊन नापास होतात.

२. **पृष्ठवंशरज्जुस्थ अशक्तपणाचीं लक्षणें**:—यांत देखील वर सांगितल्याप्रमाणेंच लक्षणें होत असून शिवाय रोग्याला थोडक्या श्रमांनीं अतिशय थकवा वाटतो. त्याच्या पाठींत, बरगड्यांमध्यें, कंबरेंत किंवा तंगड्यांमध्यें दुखूं लागतें. चार पावलें चालून जाणें त्याला जीवावर येतें. साधारण जोराचा वारा लागल्यास त्याला पडेनसें वाटतें. गर्दींतून जाणें ह्मणजे त्याचा पुनर्जन्म होतो. घरीं आल्यावर कपडे काढण्याचीसुद्धां त्याच्या अंगांत हुषारी रहात नाहीं. तशांत इंग्रजी तऱ्हेचे कपडे केलेला मनुष्य असला, तर मग त्या बिच्याऱ्याची स्थिति इतकी कांहीं दीन होते, कीं, पहावयालाच नको. त्याचा तो बूट, पाटलून, कंबरेला व मानेला घट्ट जखडून बांधलेला पट्टा, वगैरे अंगांतील तंग कपड्यांच्या सरंजामानें तो इतका कांहीं काकुळतीला आलेला असतो, कीं, त्याला त्या स्थितींतून सोडविण्याला दुसऱ्या माणसाशिवाय कोणी त्राता नसतो. कित्येकदां मान किंवा कंबर अथवा पोटऱ्या फार दुखावयाला लागतात. कित्येकांचे स्नायू अशक्त होत जाऊन देह अस्थिचर्म होतो, व त्यामुळें दिवसेंदिवस शरीराचें वजन कमी होत जातें. त्याचप्रमाणें गतिदायक मज्जातंतूंची शक्ति कमी होते. बायकांनां हा विकार झाला ह्मणजे तो, अमानुष (हिस्टीरिआ) रोगा पासून ओळखणें कठीण पडतें. एका जागीं थोडा वेळ बसल्यानें हातापायांना मुंग्या येणें, किंवा हातपाय शून्य झाल्यासारखें

वाटणें, वगैरे लक्षणें होतात. लघवींतून फॉस्फेट्स नांवाचा पदार्थ जाऊं लागतो. हा पदार्थ पांढरा असल्यामुळें रोग्याला वीर्यांश जातो असें वाटून रोगी अगदीं घाबरून जातो. हा पदार्थ कापसाप्रमाणें किंवा आकाशांतील ढगांप्रमाणें लघवीमध्यें तरंगत असलेला आढळून येतो.

३. हृदयस्थ अशक्तपणा (Cardiac debility) **चीं लक्षणें:—** वर सांगितल्याप्रमाणें मेंदू किंवा पृष्ठवंशरज्जू (Spinal cord) यांमध्यें अशक्तपणा आला ह्मणजे त्यांचें अंगभूत जें हृदय त्याचेंहि कार्य बरोबर होत नाहीं. तें अशक्त होतें. त्यामुळें छाती धडधडूं लागते, हृदयाचें उडणें अनियमित होतें–ह्मणजे कधीं त्वरित तर कधीं मंद होतें. कित्येकदां हृदयाच्या जागीं वेदना होतात किंवा दाबल्यासारखें वाटतें. पुष्कळदां अशा प्रकारचीं लक्षणें अपचनामुळें (अन्न आमाशयांत कुजल्यानें त्याच्यापासून उत्पन्न झालेल्या वायूचा दाब हृदयावर पडून त्यामुळें) देखील होत असतात, व त्यामुळें रोग्याला भयंकर रोग झाल्याचें वाटूं लागतें, आणि आपला मृत्यु समीप आहे, असें तो ह्मणतो. कित्येकदां खरोखरीच हृदय अशक्त असतें. हृदय अशक्त झाल्यानें अर्थात्च रुधिराभिसरण मंद होतें. त्यामुळें ठिकठिकाणीं निरनिराळ्या अवयवांस पाहिजे तितकें रक्त मिळत नाहीं, रोगी फिक्कट दिसूं लागतो, त्याला घेरी येते. कित्येकदां पुरुषांत, विशेषेंकरून स्त्रियांमध्यें शरीराच्या पृष्ठभागावरील रक्तवाहिन्या आकुंचित होऊन हातपाय गार होतात. कित्येकदां सर्व शरीर घामानें चिकचिकीत होऊन जातें. कित्येकदां सर्व शरीरावर घाम न येतां एकाद्याच जागीं येतो. उदाहरणार्थ; कपाळ,पायाचे किंवा हाताचे तळवे वगैरे. कित्येकांच्या सर्वांगांतून विशेषेंकरून डोक्यांतून उष्णतेच्या वाफा आल्यासारखें होतें.

४.*आमाशयस्थ अशक्तपणा(Gastric debility)**चीं लक्षणें:–** वर सांगितल्याप्रमाणें रुधिराभिसरण व मज्जातंतू अशक्त होत गेल्यानेंअन्न

* आमाशयस्थ अशक्तपणासंबंधानें विस्तारपूर्वक माहिती पहाणें झाल्यास ती आमच्या **अग्निमांद्य** पुस्तकांत पहावी.

पचविण्यासाठीं लागणारे निरनिराळे पाचक रस बरोबर तयार होत नाहींत. त्याचप्रमाणें पचनासंबंधानें अवश्य ती काळजी न घेतल्यामुळें अन्नमार्गाची स्थिति बिघडून अन्नमार्गस्थ किंवा आमाशयस्थ अशक्तपणा येतो. कारण, एक तर बरोबर रीतीनें अन्न न पचल्यामुळें रक्त पाहिजे तसें तयार होत नाहीं, व दुसरें, शरीरांत क्षणोक्षणीं चालत असलेल्या घडामोडींनीं रक्ताचा एकसारखा खर्च होत असतो. अशा रीतीनें कमाई थोडी व खर्च फार असलेल्या माणसाची ज्याप्रमाणें स्थिति व्हावी, त्याप्रमाणें शरीराची स्थिति होते. पुढें तो मनुष्य निस्तेज, फिक्कट, रक्तहीन होतो. असें झालें ह्मणजे अंगाला सुरकुत्या पडतात, देह कृश होतो, गाल बसतात, डोळे खोल जातात व अकालीं वृद्धावस्था प्राप्त होते. अशा रीतीनें तरुणपणीं वृद्धावस्था आलेलीं माणसें (तरुणवृद्ध) अलीकडे फार दिसूं लागलीं आहेत.

५. जननेंद्रियस्थ अशक्तपणा (Sexual debility) चीं लक्षणें:- अशा प्रकारचा अशक्तपणा ह्मटला ह्मणजे वर सांगितल्याप्रमाणें शरीर कृश होत गेल्यानें किंवा अल्प वयांत वीर्यपात करण्याची अत्यंत दुष्ट व घातुक सवय लागल्यानें, अगर तरुण वयांत वीर्याचा वाजवीपेक्षां जास्त व्यय केल्यानें येत असतो. येथें एक गोष्ट सांगणें जरूर आहे ती ही, कीं, प्रत्यक्ष स्त्रीसंभोगापासून होणाऱ्या हानीपेक्षां इतर वाईट रीतींनीं केलेल्या वीर्यपातानें होणारी हानि फार असते. कारण, असंभोगिक साधनांनीं केलेला वीर्यपात अतिशय श्रमाचा असतो. प्रत्यक्ष संभोगानें होणाऱ्या वीर्यपातासंबंधानें चरकाचार्य ह्मणतात:-

हर्षेणोदीरितं रागात्संकल्पाच्च मनोभवात् ।
बस्तौ संभृत्य निर्याति स्थूलान्निम्नमिवोदकम् ॥

ह्मणजे स्त्रीविषयक असें जें प्रत्यक्ष प्रेम, तें या ठिकाणीं अनुभवाला आल्यामुळें, स्रोतसांमधून वीर्य हें बस्तींत येण्यास व बस्तींतून इंद्रियद्वारानें पतन होण्यास विशेष आयास मुळींच करावे लागत नाहींत.

एकंदरींत, असंभोगिक रीतीनें केलेला वीर्यपात हा कोणत्याहि रीतीनें चांगला नसून, तो संभोगिक वीर्यपातापेक्षां अतिशय नुकसानकारक असतो. त्यापासून धातूचें जें उत्तम सत्त्व, ज्याला *ओज असें ह्मणतात, त्याचा क्षय होतो.

तसेंच, ज्यांत शृंगाराचें विशेष वर्णन आहे अशा कादंबऱ्या, नाटकें, चित्रें, देखावे, इत्यादि निरनिराळ्या प्रकारच्या शृंगारिक गोष्टी व त्यांसंबंधानें विचार हीं देखील वीर्यपाताला--मग तो स्वप्नावस्थेच्या रूपानें होवो किंवा मनुष्य स्वत: होऊन करो--कारणीभूत होतात. अशा रीतीनें एकसारखा बरेच दिवस वीर्यपात होत गेल्यानें पुढें हळुहळू जननेंद्रियें अशक्त व क्षीण होत जातात. कारण, एकाद्या अवयवाकडून काम करून घेण्याची देखील सीमा असते. ह्मणून वाजवीपेक्षां फाजील काम पडल्यानें तें जननेंद्रियांकडून होईनासें होतें; त्यांची नैसर्गिक शक्ति क्षीण होते, तीं झिजूं लागतात. यालाच 'नपुंसकत्व' असें ह्मणतात. असे रोगी, ज्या अयोग्य वर्तनानें आपल्याला ही स्थिति प्राप्त झाली, त्याचा तिळमात्र विचार न करितां जननेंद्रियांनां विशेष शक्ति यावी, ह्मणून निरनिराळ्या विलास संजीविनी औषधांच्या भपकेदार जाहिराती वाचून त्यांत अमोलिक ह्मणून वर्णन केलेलीं अशीं कामोत्तेजक औषधें आणवून घेतात. पण, अशा औषधांनीं गुण न येतां प्रकृति मात्र जास्त बिघडली जाते. कारण, आपल्या विकाराचें कारण काय? जें औषध घ्यावयाचें

---

* ओजासंबंधानें सुश्रुतावरील टीकाकार डल्लनाथ ह्मणतात. " शुक्रस्नेहात् क्षीरस्थघृतमिवाभिन्नं ओजः। " ओज हें जरी प्रत्यक्ष आपल्याला दिसत नाहीं, तरी तें ज्याप्रमाणें दुधांत तूप अभिन्नरूपानें आहे, त्याप्रमाणें शुक्रांत तें आहे. अर्थात्, वीर्याचा क्षय ह्मणजे ओजाचाहि क्षय होतो. शिवाय, अशा वीर्यांत संतानोत्पादक बीज किंवा जंतु (Spermatozoa) रहात नाहींत. कदाचित् थोडेबहुत असलेच, तर अशा निस्तेज जंतूंपासून होणारी संतति कितपत सशक्त निपजणार हें विशेष व्यक्त करून सांगितलें पाहिजे असें नाहीं.

तें आपल्या रोगाला योग्य आहे किंवा नाहीं ? वगैरे गोष्टींचा यत्किंचित्‌हि विचार न करितां, अगर योग्य आणि अधिकारी वैद्याची किंवा डॉक्टराची सल्ला न घेतां,केवळ जाहिरातींतील वर्णनाला भुलून ते तीं घेत असतात. यामुळें पैशापरी पैसा व्यर्थ जाऊन शिवाय प्रकृतीची जास्त खराबी होते. दुसरी गोष्ट अशी, कीं, वर सांगितलेल्या कामोत्तेजक आणि वीर्यस्तंभक औषधांत कांहीं उत्तेजकपणा असल्यामुळें ज्यांचीं जननेंद्रियें गलित झालेलीं असतात त्यांनां यांपासून क्षणभर उत्तेजन आल्याप्रमाणें वाटतें खरें; पण हें उत्तेजन चिरकालिक नसल्यानें विषयी लोक अशा औषधांचा तेवढाच फायदा घेऊन शरीरांत असलेल्या थोड्याशा वीर्याचा नाश करून टाकितात. त्यामुळें ज्याप्रमाणें एकाद्याचे गरिबींत सांठवून ठेविलेले पैसे नष्ट झाल्यानें त्याची जशी अगदीं निकृष्ट स्थिति व्हावी, त्याप्रमाणें अशा शरीराची स्थिति होते. यामुळें मागाहून जास्तजास्त अशक्तपणा येऊं लागतो, स्मरणशक्ति नष्ट होते, खाल्लेलें पचत नाहीं, व शरीरांत पाहिजे तितकें रक्त तयार होत नाहीं. रक्त कमी झालें ह्मणजे शरीरांतील सर्वच क्रिया मंदावत जातात. व्यवहारांत ज्याप्रमाणें पैशाशिवाय कांहीं चालत नाहीं, त्याचप्रमाणें शरीरांत रक्ताशिवाय कांहीं होणें नाहीं.उदाहरणार्थः— मेंदू व मज्जातंतू यांचें पोषण बरोबर न झाल्यानें त्यापासून मस्तुलुंगस्थ अशक्तपणा येतो.अशा अशक्तपणाला कित्येक ' डोकें हलकें झालें आहे, ' असें ह्मणतात. अन्नपचनास लागणारे पाचक रस बरोबर न झाल्यानें आमाशयस्थ अशक्तपणा येतो. अशा रीतीनें एकापासून दुसरें, दुसऱ्यापासून तिसरें,असें होत होत सर्व इंद्रियें क्षीण होत जातात.कित्येकदां असा रोगी मस्तक फिरून वेडा देखील होतो. कित्येकांनां त्यापासून अपस्मार (फेंफरें) होतो. कित्येकदां असा रोगी नेहमीं आपल्याच विचारांत मग्न असतो. कित्येकदां त्याला आपलें जीवित्व व्यर्थ आहे असें वाटून आत्महत्या करावीशी वाटते. कित्येकांमध्यें मलमूत्र होण्याचे सुरुवातीला किंवा मागाहून पांढऱ्या रंगाचे थेंब जननेंद्रियावाटे पडतात. कित्येकांत वृषण सुजतो व दुखूं लागतो. बायकांत गर्भाशयाचे जागीं दाबल्यास

तो भाग दुखतो व कठीण लागतो.तसेंच विटाळ नियमितपणें होत नाहीं, धुपणीचा विकार उद्भवतो, हीं व अशा तऱ्हेचीं अनेक लक्षणें होतात.

अशक्तपणा विशेष थराला गेला ह्मणजे वर सांगितलेल्या लक्षणांच्याहि पलीकडे कशी स्थिति होते, हें स्पष्टपणें लक्ष्यांत येण्यासाठीं आमच्याकडे आलेल्या रोग्यांपैकीं एका रोग्याच्या स्थितीचें वर्णन त्याच्याच शब्दांनीं येथें देतोंः—

"मीं आजपर्यंत बरींच औषधें केलीं,पण गुण न येतां पैसे मात्र बरेच घालविले. लहानपणांत मला वाईट सवई लागून १४ व्या वर्षापासून सुमारें ४–५ वर्षें मीं वीर्यपात केला. तसेंच, सध्यांचें दुखणें होण्यापूर्वी एकदोन महिने मला ऑफिसांत मेंदूचे श्रम फारच करावे लागले होते. सध्यां मला शरीरांतील सांधे सुटे होऊन चालतांना पाय शरीरापासून सुटे आहेत असें वाटतें. तसेंच, उजवा पाय सुटा व जास्त लांब असें वाटतें. केव्हां शरीर जड व रबराप्रमाणें होऊन, उभें राहिलें ह्मणजे डळमळूं लागतें, व चालतांचालतां एकदम इतकें हलकें होऊन जातें, कीं, शरीर व डोकें आहे किंवा नाहीं याचा संशय पडतो. केव्हां शरीर मेणासारखें होऊन ज्या बाजूला वांकवावें त्या बाजूलाच वांकलेलें रहातें. नेहमीं पोटांत कांहीं तरी चळवळ होते, तसाच प्रकार मेंदूंतहि होतो. उभें राहिलें असतां शरीरांतून–विषेशेंकरून पायांतून वीज चमकल्यासारखें होतें. बिछान्यावर पडून राहिल्यानें शरीर रबरासारखें हालत राहून केव्हां बिछाना वरखालीं होतो व केव्हां मागेंपुढें हालतो असें वाटतें, व ज्या वेळेस सर्व हालचाल स्थिर होते, त्यावेळीं मेलों असें वाटतें. पृष्ठवंशरज्जूच्यावर डोकींत कांहीं तरी नेहमीं ओढल्यासारखें होतें. पुस्तक घेऊन बसलों तर त्याकडे मुळींच लक्ष्य लागत नाहीं, डोळ्यांतून सारखें पाणी येतें, आतांच केलेली गोष्ट ध्यानांत रहात नाहीं, चालतांना जमीन पायानें दाबली जातेसें वाटतें, कोणी बोललें तर मेंदूंत धक्के बसतात आणि समुद्राच्या लाटांप्रमाणें मेंदूंत लाटा चालल्या आहेत असें दिसतें. कित्येकदां रुधिराभिसरण बंद झालेंसें वाटतें. मन साशंक व भयभीत असतें. कित्येकदां डोक्यापासून पायापर्यंत कांहीं सर्पासारखें चाललें आहे, असें वाटतें. चालतांना अंग प्रत्येक पावलाबरोबर हात सवाहात बाहेर जातें आहे, असें वाटतें. खुर्चीवर वगैरे बसलें तर जमीन व खुर्ची खालीं जातात व वर येतात,

असें वाटतें. दिवसेंदिवस रोग वाढतोसा दिसतो. पाठींत, कंबरेंत, डोकींत किंव छातींत अगर तंगड्यांत दुखत असतें. सर्वांगांत वात शिरून तो जिकडेतिकडे फुरफुरतोसा दिसतो. झोंप बरोबर लागत नाहीं. पोटांत वारा धरणें, गुडगुडणें, कधीं मलावरोध तर कधीं साफ झाडा होणें, वगैरे लक्षणें होतात. कामेच्छा बरीच कमी झाली आहे, लघ्वींतून फॉस्फेट्स जातात असें इकडचे डॉक्टर सांगतात. उभें राहिलें असतां पायांखालून जमीन चालते व केव्हां पाण्यासारखी हलते असें अजून होतें. हातपाय चिखलासारखे वाटून अंगाला कसे तरी चिकटून आहेत, असें वाटतें. मला तर हा असाध्य रोग वाटतो. करितां हा माझा रोग बरा झाल्यास मेडिकल सायन्समध्यें एक नवीन शोध लागला असें मीं समजेन !"

वरील उदाहरणावरून यांत आम्हीं सांगितलेलीं व दुसरीं कित्येक विलक्षण वाटणारीं लक्षणें होत असतात, हें वाचकांच्या सहज लक्ष्यांत येईल. अशा रोग्यांपासूनच जाहिराती देणाऱ्या वैद्यांचा फार फायदा होतो. वैद्यास खरी स्थिति सांगून त्याच्या सल्ल्यानें उपचार न करितां भलत्या-सलत्या जाहिरातींवर भरंवसा ठेवून तो एकेक औषध मागवूं लागतो, व या तात्कालिक उत्तेजक औषधांपासून कित्येकदां कांहीं वेळ बरें वाटून मागाहून त्याचें शरीर अधिकच निःसत्त्व होऊं लागतें.

प्रकरण चवथें.

अशक्ततेवरील उपाय.

मागील प्रकरणांत अशक्तपणा ह्मणजे काय व त्याचे निरनिराळे प्रकार, कारणें आणि लक्षणें यांचा विचार केला. आतां या विकारावर काय काय उपाय योजतां येतील, यासंबंधानें थोडेंसें विवेचन करूं. खरें पाहूं गेल्यास रोग झाल्यावर त्यावर उपाय करीत राहण्यापेक्षां आरंभींच तो न होण्याबद्दल शक्य ती खबरदारी घेणें हा सर्वांत उत्तम मार्ग होय. यासाठीं ज्यांनां हा विकार होऊं नये असें वाटत असेल, त्यांनीं याचीं मागील प्रकरणांत जीं कारणें सांगितलीं, त्यांपासून दूर रहाण्याचा प्रयत्न करावा.

ज्या वेळीं अशक्तपणाचीं कारणें आनुवंशिक (Hereditary) असतात, त्या वेळीं विशेष गोष्ट लक्ष्यांत ठेवावयाची ह्मणजे ही, कीं, शरीरांतील कोणता अवयव जन्मतः अशक्त आहे, किंवा बरोबर काम करीत नाहीं, हें लक्ष्यपूर्वक पाहून त्याप्रमाणें त्याची व्यवस्था ठेवावी. यासाठीं अधिकारी वैद्याची सल्ला घ्यावी. मानसिक स्थिति दुर्बल असली, तर त्याला मेंदूचें काम ह्मणजे अभ्यास किंवा कोणतेंहि विचार करण्याचें काम—जेणेंकरून मानसिक शक्तीवर ताण पडेल अशा प्रकारचें काम—फार देतां कामा नये. पचनेंद्रियें अशक्त असलीं, तर त्यांपैकीं कोणतीं इंद्रियें विशेष अशक्त आहेत हें पाहून, जेणेंकरून त्या इंद्रियांनां फार श्रम पडणार नाहींत, व खाल्लेलें अन्न सहज पचवितां येईल, अशा प्रकारचे पदार्थ अन्नांत असावेत. झोंप बरोबर लागत नसल्यास ती पूर्णपणें येण्याची तजवीज राखावी. रोगी जें कांहीं सांगेल—मग

तें लहान मूल कां असेना--त्याकडे विशेष लक्ष्य पुरवावें. उगीच कांहीं तरी सांगत आहे, ह्मणून त्याची हयगय करूं नये. कारण, पुष्कळदां आमच्या पहाण्यांत असें आलें आहे, कीं, मुलाच्या आईबापांनीं, मुलगा अभ्यास करतांनां डोकें दुखतें, किंवा वाचतांना डोळे दुखतात, किंवा मास्तरांनीं बोर्डावर लिहिलेलें दिसत नाहीं, अगर डोळ्यांतून पाणी येतें, असें सांगत असतांनाहि त्याकडे दुर्लक्ष्य केल्यानें मुलाची मानसिक स्थिति बिघडून दृष्टि अधु झालेली आहे. यासाठीं ज्यांची मानसिक स्थिति किंवा डोळे बरोबर नसतील, त्यांनीं चांगल्या शिकल्या-सवरलेल्या व अनुभवी भिषग्वर्याकडून आपणास तपासून घ्यावें व तो सांगेल त्याप्रमाणें वागावें. ज्यांचे मज्जातंतू (Nerves) जन्मतःच अशक्त असतात, किंवा ज्यांनीं ते स्वसंपादित कारणांनीं अशक्त करून घेतले आहेत, अशा माणसांनीं जास्त अभ्यास किंवा कोणतेंहि विचाराचें काम करूं नये, किंवा करणें अवश्य असल्यास तें थोडथोडें, जेणेंकरून मज्जातंतू विशेष थकले जाणार नाहींत अशा बेतानेंच करावें. तसेंच अशा लोकांनीं काम करीत असतांना मधुनमधून थोडथोडी विश्रांति* घेत रहावें, ह्मणजे मज्जातंतू क्षीण न होतां हळु-हळू कां होईना, त्यांच्या अंगीं बळकटपणा येऊन ते सुदृढ होतील. त्याचप्रमाणें अशा माणसांनां एकादी आकस्मिक गोष्ट, जेणेंकरून फार दुःख किंवा अत्यानंद होईल अशी, एकदम कळवूं नये; कारण, त्यामुळें पुष्कळदां मानसिक स्थितींत बिघाड होऊन असे लोक वेडे झाल्याचीं उदाहरणें आहेत. आनुवंशिक किंवा जन्मतःच जीं अशक्त आहेत, अशा माणसांनीं (स्त्री किंवा पुरुष) लग्न न करणें हा मार्ग श्रेयस्कर होय. कारण, त्यांनीं लग्न केल्यानें त्यांच्या स्वतःच्याच प्रकृतीस अपाय होतो, एवढेंच नाहीं, तर त्यांच्यापासून होणाऱ्या संततीलाहि

---

* येथें विश्रांति घेणें ती थोडा वेळ डोळे मिटून बसणें किंवा चालू काम न करितां थोडा वेळ ज्यांत आपल्याला सुख वाटेल अशा दुसऱ्या कोणत्याहि जातीचें काम करणें, अशा प्रकारची असावी.

त्यांचा अशक्तपणा बाधतो. याच कारणामुळें आपल्या वैद्यशास्त्रांत स्त्रीपुरुषांची लग्नाची जी वयोमर्यादा सांगितली आहे त्यांत असें ह्मटलें आहे, कीं, स्त्री किंवा पुरुष वयानें जरी योग्य असलीं तरी गर्भाशय, योनिमार्ग, रक्त, वीर्य व प्रकृति यांनीं निरोगी नसलीं, तर त्यांपासून होणारी संतति रोगी, अल्पायुषी, व जरत्कारू अशी होते किंवा मुळींच होत नाहीं. यासाठीं ज्यांची प्रकृति जन्मतःच अशक्त आहे, किंवा क्षय, फिरंगरोग, मधुमेह, दमा, वगैरेसारख्या रोगांनीं बिघडून गेली आहे, अशा माणसांनीं मुळींच लग्न करूं नये.आमच्या मुलांमुलींचीं लग्नें, त्यांच्या रोगी स्थितीकडे बिलकुल लक्ष्य न देतां तूर्त ज्याप्रमाणें आपण करीत आहों तसाच प्रकार चालू ठेविल्यास आणखी पांचपन्नास वर्षांनीं आपला हा हिंदुस्थान देश रोगी, खुजट, अल्पायुषी, निर्वीर्य व दुबळ्या लोकांनीं किती भरून जाईल, व लोकांची स्थिति किती दुःखद होईल, याचें चित्र डोळ्यांपुढें राहिलें ह्मणजे मन अगदीं भयभीत होऊन जातें ! करितां आपलें, त्याचप्रमाणें आपल्या पूर्वजांचें, नांव रहावें असें ज्यांनां वाटत असेल, त्यांनीं अवश्य या प्रश्नाचा लक्ष्यपूर्वक विचार केला पाहिजे. आमचें ह्मणणें असें नाहीं, कीं, आह्मीं अगदीं स्पार्टन लोकांप्रमाणेंच व्हावें. पण होतां होई तों प्रत्येकानें सशक्त प्रजा होईल अशी काळजी घ्यावी.

मुलें जन्मतःच सशक्त व निरोगी होण्यासाठीं लग्नाच्या वेळीं वधुवरांचें वय काय असावें,त्यांची शारीरिक व मानसिक स्थिति कशी असावी, इत्यादि गोष्टींचा विचार करणें जितकें अवश्य आहे, तितकेंच संभोगकालीं व गर्भारपणीं मातापित्याचें वर्तन कसें असावें, याचाहि विचार करणें जरूर आहे. याविषयीं सविस्तर विवेचन करण्याचें हें स्थल नव्हे. परंतु, इतकें सांगितलें पाहिजे, कीं, गर्भारपणीं ज्या ज्या गोष्टी स्त्रियांनां अयोग्य ह्मणून मागें सांगितलें आहे, त्या त्या सर्व वर्ज्य कराव्या. गरोदर स्त्रीच्या मनाला लागेल असें आचरण किंवा गोष्टी मुळींच करूं नयेत. सगर्भावस्थेंत खाण्यापिण्यांत फार बंदोबस्त ठेवावा. तीक्ष्ण, उष्ण, जड व मलावरोधक पदार्थ खाऊं नयेत. आर्यवैद्यकांत गर्भारपणीं

अपथ्यकर पदार्थ सेवन केल्यानें होणाऱ्या परिणामांचें थोडक्यांत वर्णन दिलें आहे, तें असें—

वातलैश्च भवेद्गर्भः कुब्जांधजडवामनः ।
पित्तलैः खलतिः पिंगः श्वित्री पांडु कफात्मभिः ॥
(वाग्भट—अष्टांगहृदय–शा. स्थान.)

ह्मणजे,–गर्भिणीनें वातुळ पदार्थ फार खाल्ले, तर गर्भ वांकडा (पेंद्या), आंधळा, मूर्ख, व खुजा होतो; पित्तकारक पदार्थ फार खाल्ले असतां टकल्या (खल्वाट) किंवा पिंगा होतो; आणि कफकारक पदार्थ फार खाल्ले, तर कोडी (ज्याच्या आंगावर पांढरें कोड आहे) अथवा पांडु (भुरा, ज्याचे केंस व त्वचा पांढरी) असा होतो.

जर अहित पदार्थांचे डोहाळे लागले, तर ते पदार्थ हितकारक पदार्थांबरोबर थोड्या प्रमाणानें द्यावेत. [**देयमप्यहितं तस्यै हितोपहितमल्पकम् ।**] कारण, डोहाळे न पुरविले तर गर्भास विकार होतो अथवा गर्भपात होतो. [**श्रद्धाविघाताद्गर्भस्य विकृतिश्च्युतिरेव वा ।**] तसेंच तिला नेहमीं इष्ट उपायांनीं आनंदित ठेवावें. कारण, असें केल्यानें गर्भ उत्तम प्रकारें वाढतो. [**हर्षयेत्सततं चैनामेवं गर्भः प्रवर्धते ।**] बाळंत झाल्यावर देखील तिच्या मनाला लागेल अशा गोष्टी किंवा श्रम, उपवास करूं नयेत. कारण, शोक, क्रोध, लंघन, श्रम, यांपासून स्तन्याचा नाश होतो. [**शक्क्रोधलंघनायासाः स्तन्यनाशस्य हेतवः ।**] मुलाला आईचेंच दूध पाजावें. कारण, तें त्याच्या शरीराच्या पुष्टीस उत्तम आहे. [**मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तत्परं देहवृद्धये ।**] आतां, आईला दूध नसेल किंवा ती रोगग्रस्त असेल, तर ती गोष्ट निराळी आहे; पण अलीकडे बऱ्याच स्त्रिया स्वतःला दूध असतां, केवळ तें दिल्यानें आपल्या यौवनास हरकत येईल ह्मणून मुलांनां वरदुध किंवा कृत्रिम अन्नावर वाढवितात, ही गोष्ट अत्यंत निंद्य व उभयतांनां अनिष्ट होय. आईनें मुलांला दूध पाजल्यानें दोघांनांहि हितकरच होतें, हें कोणींहि विसरतां कामा नये.

पुष्कळदां आपण असें पहातों, कीं, एकादा मनुष्य प्रकृति बिघडली जाईल अशा प्रकारचें सर्वतोपरी आचरण करीत असतांनाहि त्याच्या प्रकृतीवर ताबडतोब वाईट परिणाम झाल्याचें दिसून येत नाहीं. याचें कारण असें असतें, कीं, सर्वांची प्रकृति किंवा जन्मतःच अंगांत असणारें बल सारखेंच असतें असें नाहीं. उदाहरणार्थः—कांहीं लोक जन्मतःच अशक्त असतात, त्यांनीं जरा कोठें काम केलें कीं लगेच त्यांच्या प्रकृतींत फेरफार होऊन प्रकृति नादुरुस्त होते.कांहीं जन्मतःच सशक्त असतात त्यामुळें ते व्यवस्थेशीर रीतीनें जरी वागले नाहींत, तरी त्यांच्या प्रकृतींत लवकर फेरफार झाल्याचें दिसून येत नाहीं. अशा प्रकारच्या नैसर्गिक बलासंबंधानें लिहितांना आर्यवैद्यकांत पुढीलप्रमाणें वर्णन केलें आहे:—

त्रिविधं बलमिति, सहजं कालजं युक्तिकृतं च । सहजं यच्छरीरसत्वयोः प्राकृतम्, कालकृतमृतुविभागजं वयःकृतं च युक्तिकृतं पुनस्तद्यदाहारचेष्टायोगजम् ॥ (च. सू. ति. अ. ११ वा.)

ह्मणजे, बल तीन प्रकारचें असतें. एक, सहज किंवा स्वाभाविक बल, अर्थात् जन्मतःच मानसिक व शारीरिक बल असतें तें; दुसरें, कालकृत किंवा वयःकृत बल, ह्मणजे ऋतूप्रमाणें कमीअधिक किंवा वयाचे मानाप्रमाणें कमीअधिक असतें तें; आणि तिसरें, युक्तिकृत किंवा कृत्रिम बल ह्मणजे आहार, व्यायाम, रसायन इत्यादिकांच्या सेवनापासून (पौष्टिक पदार्थ वगैरे खाऊन) युक्तीनें उत्पन्न केलेलें. यांपैकीं पहिल्या प्रकारचें बल ह्मणजे सहज किंवा जन्मतःच पिंडामध्यें असणारें नैसर्गिक बल सर्वांत उत्तम असून दुसरीं एकाहून एक कनिष्ठ आहेत. असो. अशाप्रकारचें सहज बल अलीकडे फारच थोड्यांत आढळून येतें.

ज्या वेळीं अशक्तपणाचीं कारणें स्वसंपादित असतात, त्या वेळीं प्रत्येकानें एवढें लक्ष्यांत ठेवावें, कीं, कोणतेंहि मानसिक किंवा शारीरिक

काम, विसावा न घेतां वाजवीपेक्षां जास्त करणें बरोबर नाहीं. अशा प्रकारची स्थिति निरनिराळ्या धंद्यांच्या लोकांत वारंवार आढळून येते. कांहीं विद्यार्थी सगळें वर्ष अभ्यास न करितां नाटकें, कादंबऱ्या, भलत्यासलत्या गोष्टी, जागरणें, निरनिराळीं घातुक व्यसनें, वगैरे विद्यार्थ्यांनां अनुचित अशा कामांत आपला अमोलिक वेळ व्यर्थ घालवून, परीक्षा जवळ आल्यावर एकसारखा रात्रीचा दिवस करून अभ्यास करितांना पुष्कळदां आढळून येतात. खरोखर पाहतां यासारखें हानिकारक दुसरें कांहीं नाहीं. कारण, यामुळें ज्ञानतंतूंवर एकाच वेळीं अतोनात ताण पडून ते अशक्त होतात, व त्यामुळें स्मरण-शक्ति नष्ट होऊन, आतां वाचलेलें थोड्या वेळानें लक्ष्यांत रहात नाहीं, कांहीं सुचेनासें होतें, मनुष्य गोंधळून जातो, दृष्टीवर ताण पडल्यानें ती मंद होते, डोकें दुखूं लागतें, चक्कर येऊं लागते, निद्रानाश होतो व दुखणें येतें. मग परीक्षेंत कितपत यश मिळणार हें निराळें सांगा-वयास नकोच! यासाठीं अभ्यास करणें तो अशाप्रकारच्या अयोग्य व हानिकारक रीतीनें न करितां, रोज शाळेंत नेमून देण्यांत येणारा नेमका अभ्यास रोजच्या रोज नियमित वेळीं करावा, ह्मणजे तो थोडका असल्यानें मेंदूला सहज ग्राह्य करतां येईल व ज्ञानतंतूंवर तितका जास्त ताण न पडतां वाचलेलें लक्ष्यांत राहून परीक्षेच्या वेळीं भ्रांतिष्टपणा न येतां चित्तवृत्ति स्थिर राहील व परीक्षेचे प्रश्न पाहिल्यावर घाबरगुंडी न होतां तींत यश मिळेल. येथें आणखी एक गोष्ट सांगावीशी वाटते ती ही, कीं, सध्यांच्या कित्येक पदवीधर मंडळींत, ते एकदां परीक्षेच्या चरकांतून सुटले ह्मणजे जशी काय गुरूच्या पायीं लेखणी ठेवावी, त्याप्रमाणें त्यांच्या मानसिक व शारीरिक स्थितींत फारच मांद्य आल्याचें दिसून येतें. ही स्थिति देखील वर सांगितल्याप्रमाणें व्यवस्थित रीतीनें अभ्यास केल्यानें व शारीरिक स्थितीकडे बरोबर लक्ष्य पुरवीत राहिल्यानें न येतां, उलट त्यांच्या एकंदर स्थितींत दिवसेंदिवस जास्त उत्साह व बळकटी येत जाऊन बुद्धि तरतरीत होईल व मेंगळेपणा राहणार नाहीं;

आणि चार पावलें चालल्यानें किंवा क्षणभर काम केल्यानें थकवा न येतां कोणतेंहि काम करण्यास माघार घेण्याचा प्रसंग येणार नाहीं.

आपल्या आयुष्यांतील बालपण व तारुण्य हा काल मोठा महत्त्वाचा आहे. या काळांत आपलें शरीर व मन यांत एक प्रकारचा जोम असतो, व त्यांची चांगल्या रीतीनें वाढहि या काळींच होत असते. आपण चांगल्या रीतीनें वर्तन ठेवलें, तर शक्ति, तरतरी व हुशारी यांची या काळांत सांठवण करतां येऊन सर्व आयुष्य सुखानें जाण्याचा संभव आहे. तेंच आपण या काळांत अयोग्य रीतीनें वर्तन केलें, तर शक्तीचा व वीर्याचा व्यर्थ व्यय होऊन आयुष्य दुःखमय व शरीर भारभूत होईल. चांगल्या वर्तनाचें मूळ कडकडीत ब्रह्मचर्य पाळणें, यांत आहे. पूर्वीं बालविवाह प्रचारांत होता, तेव्हां त्यापासून आपल्या विद्यार्थ्यांचें नुकसान होत असे. आतां ही चाल मोडत चालली आहे, तथापि कडकडीत ब्रह्मचर्य असें थोड्याच विद्यार्थ्यांकडून पाळलें जातें, असें मोठ्या खेदानें कबूल केल्यावांचून रहावत नाहीं. ब्रह्मचर्य हें कायिक, वाचिक व मानसिक आहे. मन स्वाधीन ठेवणें ही त्यांत मुख्य गोष्ट आहे. कामवासनेला ज्याच्या मनांतदेखील बिलकूल थारा मिळणार नाहीं, तोच खरा ब्रह्मचारी. असा विद्यार्थी सशक्त, निरोगी, बुद्धिमान् व हुषार असतो. स्त्रियांसंबंधानें विचार मनांत घोळूं न देण्यासंबंधानें मुलांनीं व विद्यार्थ्यांनीं काळजी घेतली पाहिजे. यासाठीं त्यांनीं वाईट पुस्तकें वाचूं नयेत, वाईट देखावे पाहूं नयेत, वाईट संगत धरूं नये, व बीभत्स विचार मनांत देखील आणूं नयेत, मग तोंडानें त्यांचा उच्चार करण्याची गोष्ट दूरच. एकलकोंडेपणा, आळसांत वेळ घालविणें, या गोष्टी त्यांनीं टाळाव्या. सद्वर्तनी, सुशील व उत्साही मुलांची संगत धरावी, आणि उघड्या हवेवर फिरावयाला जाणें, मर्दुमकीचे खेळ खेळणें व व्यायाम करणें या गोष्टींची कधींहि हेळसांड करूं नये. अन्न सात्त्विक व साधें असावें. उत्तेजक पेयें पिऊं नयेत. चहाकॉफीची सवय नसेल किंवा असल्यास सोडतां येईल, तर उत्तम. तें नच साधेल

तर त्यांचें सेवन नेमस्तपणानें व जितकें कमी होईल तितकें तरी केल्यास चांगलें.

ज्या वेळीं ऑफिसांतील किंवा इतर निरनिराळ्या व्यवसायांमुळें मानसिक शक्ति अशक्त होते व माणूस थकून जातो, त्या वेळीं रोग्याला शुद्ध हवेवर स्वस्थ पडून राहण्या (विश्रांति)सारखें दुसरें रामबाण औषधच नाहीं! अशा लोकांनीं एकांत अशा डोंगराच्या टेंकडीवर, किंवा समुद्रकिनारीं, अगर एकाद्या हवाशीर गांवांत कांहीं दिवस जाऊन रहावें. ज्यांनां हें साध्य नसेल, त्यांनीं दिवसांतून कांहीं वेळ तरी आपल्या रहात्या गांवच्या समुद्रकिनारीं किंवा मैदानांत अगर डोंगरावर मोकळ्याशा जागीं जाऊन कांहीं वेळ स्वस्थ बसावें. अशा प्रकारचा थकवा घालविण्यासाठीं चहा, कॉफी, दारू, तंबाखू, भांग, गांजा, अफू, तिखट व मसालेदार पदार्थ वगैरे उत्तेजक व मादक पदार्थांचा मुळींच उपयोग करूं नये. यांपैकीं एकाद्या पदार्थाचा प्रसंगोपात्त उपयोग केल्यास त्यापासून फारसें नुकसान जरी होत नाहीं, तरी पण दरवेळीं यांनीं थकवा दूर करून घेण्याची सवय लावून घेतली ह्मणजे मग त्यांशिवाय अगदीं चालत नाहींसें होतें व त्यापासून मेंदू व मज्जातंतू जास्तजास्त बिघडूं लागतात. कारण, थकलेल्या मज्जातंतूंनां या खाद्यपेयांनीं क्षणभर हुषारी आल्यासारखें वाटतें खरें, व त्या हुषारीच्या जोरावर मनुष्य आपल्या खऱ्या स्थितीचा विचार लक्ष्यांत न आणतां आणखी थोडें काम करूं लागतो; त्यामुळें मज्जातंतू आणखी जास्तजास्त अशक्त होत जातात. ज्याप्रमाणें थकलेल्या बैलानें चाबकाच्या माराला भिऊन गाडी ओढावी व हें आपण न समजतां त्या ओढण्याचा निर्दयपणानें जास्तजास्त फायदा घ्यावा ह्मणजे त्या बैलाची शेवटीं जशी स्थिति व्हावी, त्याप्रमाणें अशा माणसाची स्थिति होते. अलीकडे असा प्रकार मुंबईसारख्या शहरांच्या ठिकाणीं राहून ऑफिसांत काम करणाऱ्या बऱ्याच लोकांमध्यें दिसून येतो. त्यांनीं

जरासें कांहीं काम केलें, थोडेंसें चाललें, थकवा वाटला, कीं, लगेच ते ऑफिसच्या भटाकडून अगर शेजारच्या उपाहारगृहांतून* चहा किंवा त्यासारखीं दुसरीं पेयें घेत असतात. कित्येक त्यांशिवाय तंबाखू ओढतात. कित्येकांचें तर एवढ्यानें भागत नसून याहिपेक्षां एकादें कडक उत्तेजक पेय ते घेत असतात. अशा रीतीनें दिवसांतून किती तरी पेले चहा किंवा दुसरीं पेयें व तंबाखू यांचा बराच सपाटा उडविण्यांत येतो, व मग प्रकृति बिघडल्यावर डॉक्टर किंवा वैद्याकडे धांव घ्यावी लागते. अशा लोकांची प्रकृति किती तरी वर्षें ते सतत घेत असलेल्या अशा भलत्यासलत्या खाद्यपेयांनीं व वाईट व्यसनांनीं बिघडलेली असल्यामुळें, व जरासा थकवा वाटला ह्मणजे चहा वगैरे पेयें घेऊन लगेच हुषारी वाटून घेण्याची तात्कालीक युक्ति (वाईट सवय) त्यांच्या अंगवळणी पडलेली असल्यामुळें, वैद्याच्या काढ्यानें किंवा डॉक्टरच्या एकाद्या दुसऱ्या डोसनें(औषधाच्या भागानें) गुण न वाटल्यास मग त्याचें खापर वैद्याच्या अगर डॉक्टरच्या माथीं फुटतें. यासाठीं अशा प्रकारच्या मानसिक दुर्बलतेच्या विकारांत, मग तो मागें सांगितल्याप्रमाणें मस्तुलुंगस्थ अशक्तपणा असो किंवा पृष्ठवंशरज्जुस्थ असो, अगर दुसरा कसलाहि असो, सर्वांत उत्तम उपाय ह्मणजे वर सांगितलेलीं उत्तेजक व मादक पेयें न घेतां वेळांतवेळ काढून, बसल्या ठिकाणीं कां होईना, मधुनमधून वर सांगितल्याप्रमाणें थोडीथोडी विश्रांति घेत असावें, ह्मणजे वरील स्थिति प्राप्त न होतां डॉक्टर किंवा वैद्याचे माथीं व्यर्थ लादला जाणारा दोषहि बसणार नाहीं, व भलत्या मार्गांत पैसा खर्च न होतां सांपात्तिक स्थितीहि सुधारेल. तसेंच अशा विकारांत खाण्यापिण्यांत फारच बंदोबस्त ठेवावा. अन्न खाणें तें हलकें, सहज पचेल असें आणि

---

* उपाहारगृहांसारख्या सार्वजनिक दुकानांतून खाद्यपदार्थ खाल्ल्यानें त्यांपासून उत्पन्न होणाऱ्या फिरंगरोग, क्षय, वगैरे निरनिराळ्या जंतुजन्य रोगांसंबंधाची संपूर्ण माहिती आमच्या **रोगजंतु, क्षयरोग व त्यावर उपाय** या नांवाच्या पुस्तकांत स्वतंत्र रीतीनें दिलेली आहे, ती अवश्य पहावी.

पौष्टिक असून आपल्या प्रकृतीचा विचार करून खावें. कोठा नेहमीं साफ ठेवावा. सर्वांग तेल लावून चांगलें चोळून घ्यावें. मन शांत ठेवावें. जेणेंकरून अस्वस्थता उत्पन्न होईल किंवा मज्जातंतू क्षीण होतील, अशा प्रकारच्या कोणत्याहि गोष्टीला मनांत मुळींच थारा देऊं नये. एकंदरींत ज्याज्या कारणांनीं मानसिक स्थिति बिघडली जाते, तींतीं सर्व कारणें शोधून काढून त्यांवर उपाय करावा. मन आनंदी राखणें, हें आरोग्यवृद्धीचें एक मुख्य अंग आहे. कारण, आपलें शरीर ज्या सूक्ष्म घटकावयवांनीं बनलें आहे, त्या प्रत्येक घटकावयवावर आपल्या मनांतील आनंद-दायक विचारांचा परिणाम होऊन त्यांचे व्यापार सुव्यवस्थितपणें चालण्यास फार चांगली मदत होते.अर्थात्, नेहमीं चिंतेंत किंवा मनाला त्रास होईल अशा विचारांत राहिल्यानें त्यापासून आरोग्याचा ऱ्हास होऊन क्षीणता येईल, हें निराळें सांगावयास नको. यासाठीं ज्यांनां आपली प्रकृति निरोगी रहावी असें वाटत असेल, त्यांनीं आपलें मन नेहमीं आनंदी व उत्साहयुक्त ठेविलें पाहिजे.कोणी ह्मणेल,कीं, जेथें सारखी काळजी,अगर चिंता करण्यासारखींच कारणें झालीं आहेत व होत आहेत तेथें काळजी करूं नका, या ह्मणण्यांत काय अर्थ आहे? या मंडळीनें एवढेंच लक्ष्यांत ठेवावें, कीं, काळजी करून तीं कारणें नाहींशीं होतात का? जर नाहीं तर काळजी करून मन अस्वस्थ (रोगी) करण्यांत काय फायदा आहे? अशा काळॅजायुक्त विचारांचा परिणाम मनावर झाला ह्मणजे सर्व शरीर क्षीण होतें. अर्थात, काळजी द्विगुणित होणार नाहीं का? यासाठीं, ज्याप्रमाणें उत्तम अन्नपाणी दिल्यानें शरीराचें पोषण व वाढ होते, त्याचप्रमाणें मनाचें पोषण व वाढ होण्याला प्रत्येकानें नेहमीं जाणूनबुजून आनंदी व उत्साहयुक्त विचार मनांत आणले पाहिजेत. यासाठीं चांगल्या सुज्ञ व विचारी माणसांची संगत धरावी, चांगले ग्रंथ वाचावे, मन नेहमीं आनंदी व उत्साही राखावें. असें केल्यानें मानसिक वृत्ति शांत ठेवण्याची सवय लागेल व प्रसंगविशेषीं एकादें मोठें अस्वस्थता उत्पन्न करणारें कारण झाल्यास त्यापासून मनावर तितका

फारसा वाईट परिणाम होणार नाहीं. मन आनंदी व उत्साहयुक्त असल्यास त्याचा पचनक्रियेवरहि चांगला परिणाम होऊन भूक चांगली लागते. पण, तेंच मन खिन्न व उद्विग्न झालें, तर त्यापासून अग्निमांद्य जडतें व शरीराचें पोषण बरोबर होत नाहीं. अर्थात्, क्षीणता येते.

ज्या वेळीं मानसिक अशक्तपणा अन्नमार्गाच्या बिघाडानें आलेला असतो, त्या वेळीं मेंदूवर उपाय करीत रहाणें ह्मणजे चोराला सोडून संन्याशाला सुळीं देण्यासारखें आहे ! यासाठीं, अशा वेळीं अन्नमार्गांत कोठें बिघाड आहे, तें शोधून काढून त्यावर उपाय करावा. मलावरोध असेल, तर तो एकाद्या योग्य अशा रेचकानें दूर करावा. अन्न न पचतां कुजून त्यामुळें मानसिक स्थितीवर परिणाम होत असल्यास तें तसें न होण्याबद्दल खबरदारी घ्यावी. विकाराचें कारण समजत नाहीं अशा वेळीं स्वतःच वैद्य बनून भलतेसलते उपाय करूं नयेत. कारण, पुष्कळदां रोगाचें कारण एक असतें व आपण त्यावर भलतेच उपाय करितों, त्यामुळें मूळच्याहूनहि जास्त प्रकृति बिघडते. ह्मणून अशा प्रसंगीं चांगल्याशा अनुभवी वैद्याची सल्ला घ्यावी.

मानसिक किंवा शारीरिक श्रम करून लगेच जेवण करूं नये. मध्यें कांहीं वेळ विश्रांति घेऊन नंतर जेवावें. तसेंच, जेवण झाल्यावर लगेच कोणत्याहि शारीरिक किंवा मानसिक श्रमाच्या कामास लागूं नये. पुष्कळदां मूल लठ्ठ व्हावें ह्मणून त्याचे आईबाप त्याला चांगलें चांगलें अन्न खाऊं घालतात. पण, अशा अन्नाचा मुलाला तिळमात्र फायदा न होतां उलट त्याचें पोट मात्र बिघडतें, व त्यामुळें वैद्याची भर करावी लागते. कोणतेंहि अन्न, मग तें हलकें दूध कां असेना, पचनें-द्रियांची शक्ति न पहातां दिल्यानें त्यापासून फायदा होत नसतो. ह्मणून अशा रीतीनें खाल्लेलें अन्न, मग तें आग्रहानें असो किंवा न समजून असो, जाचक होतें. यासाठीं, पचेल अशा बेतानेंच तें खावें. अन्नांत मधुनमधून फेरबदल करावा. रोज एकच प्रकारचें अन्न नसावें. अलीकडे चरचरित भूक ह्मणजे कशी असते, हें फारच थोड्यांनां

माहीत असेल. दिवसांतून जेवणाच्या अमुक एक वेळा आहेत व त्यावेळीं आपण कांहीं तरी खाल्लें पाहिजे, असें ते समजतात. अशा माणसांनीं रोज मोकळ्या हवेंत जाऊन शक्तीच्या मानानें व्यायाम करावा. उगीच त्यानें अंग दुखेल ह्मणून पडून राहूं नये. व्यायाम करणें तो एकदम जास्त न करितां हळुहळू वाढवीत जावा. यामुळें शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही शक्ति वाढल्या जाऊन भूकहि लागेल. व्यायामांत देखील ज्याच्या त्याच्या आवडीप्रमाणें निरनिराळे प्रकार असावेत. उदाहरणार्थ:- पोंहणें, चेंडुफळी खेळणें, शिकार करणें, बागेंत काम करणें, तालीम करणें, वल्हविणें, सहल करणें, वगैरे. आवडीप्रमाणें आनंदानें घेतलेल्या व्यायामापासून मनाचा उल्हास व सतेजपणा जास्त वाढतो व मन एक प्रकारें उन्नत होतें. तसा परिणाम नाखुषीनें घेतलेल्या व्यायामापासून होत नाहीं. याच कारणामुळें पोटासाठीं सारा दिवसभर काम करणाऱ्या पुरुषांची व गुलामाप्रमाणें घरांतील दळणकांडण, धुणेंसवरणें, पाणी भरणें, वगैरे सर्व लहानथोर कामें करणाऱ्या आपल्या स्त्रियांची शरीरप्रकृति निरोगी रहात नाहीं. त्यांतहि अशा काम करण्याच्या जागा कोंदट, ओलसर, अशुद्ध हवेच्या व अंधाराच्या असल्या, तर मग रुग्णावस्थेला विचारायलाच नको! ह्मणून व्यायामाची जागा हवाशीर असून तो आवडत्या खेळाप्रमाणें वाटला पाहिजे; वेठीची गोष्ट मुळींच वाटतां कामा नये.

सध्यांच्या कालांत पुष्कळ लोकांनां ऑफिसें, पेढ्या, गिरण्या, कारखानें वगैरे निरनिराळ्या ठिकाणीं बसून किंवा अन्य तऱ्हेनें एकाच जागीं आठआठ किंवा दहादहा तासपर्यंत लिहिण्याचें किंवा दुसरें कसलें तरी काम करण्याचा प्रसंग येतो. अशा काम करण्याच्या जागा सर्वच हवाशीर असतात असें नसून, वर सांगितल्याप्रमाणें कांहीं कोंदट, ओलसर, अशुद्ध हवेच्या व तळमजल्याच्या असतात. कांहींत तर इतका अंधार असतो, कीं, भर दिवसा तेथें दिवे लावल्याशिवाय चालत नाहीं. कांहींत, जरी त्या साफसुफ असल्या तरी तेथें आजुबाजूच्या मोऱ्या-

गटारांचा किंवा गिरण्याकारखान्यांचा त्रास होत असतो. यावरून प्रत्यक्ष गिरण्या, कारखानें किंवा त्यासारख्या दुसऱ्या जागा कशा काय असतात, हें निराळें सांगावयास नको. अशा जागांत काम करणाऱ्या लोकांचें दोन बाजूंनीं नुकसान होतें. एक, कामाचा त्रास व दुसरें, अशुद्ध हवेनें होणारें नुकसान. यासाठीं अशा लोकांनीं स्वतःच्या आरोग्या-करितां दिवसांतून एकदोन तास तरी नियमितपणें मोकळ्या हवेंत जाऊन व्यायाम घेणें अत्यंत जरूरीचें आहे. मात्र हा व्यायाम घेणें तो अशा प्रकारचा असावा, कीं, जे लोक केवळ लिहिणेंसवरणें, विचार करणें वगैरे मानासिक श्रम करीत असतील, त्यांनीं चालणेंफिरणें, चेंडूफळी खेळणें, धांवणें, वल्हाविणें, कुस्ती खेळणें, बैठक मारणें, दंड काढणें, पोलो खेळणें, वगैरे शारीरिक प्रकारचा व्यायाम करावा, व केवळ शारीरिक श्रम करणारांनीं शुद्ध हवेंत जाऊन तास दोन तास स्वस्थ बसावें, करमणुकीच्या गोष्टी कराव्यात, वाटल्यास सहल करावी. व्यायामाचें खरें महत्त्व यूरोपियन लोकांनां फार चांगलें समजलें असल्यानें ते नेहमीं व्यायामाप्रिय, उत्साही, सतेज व बळकट दिसतात, आणि त्यामुळेंच त्यांनां आपल्याप्रमाणें अकालीं वार्धक्यदशा प्राप्त न होतां ते दीर्घायुष्य भोगतात. इतकेंच नव्हे, पण आपल्याकडील २०–२५ वर्षांचा तरुण देखील त्यांच्या ८०–९० वर्षांच्या वृद्धाशीं आरोग्यदृष्ट्या बरोबरी करूं शकत नाहीं. यावरून आपली स्थिति किती खालावत चालली आहे, याचा आमच्या तरुण मंडळींनीं जरूर विचार केला पाहिजे. आमचें ह्मणणें असें नाहीं, कीं, सर्वच साधनें त्यांच्याप्रमाणें आह्मांला अनुकूल आहेत. पण जीं आहेत, त्यांत तरी कसूर कां असावी, हें समजत नाहीं. यासाठीं ज्यांनां उत्तम आरोग्य प्राप्त करून घ्यावयाचें असेल, त्यांनीं यूरोपियन लोकांप्रमाणें व्यायामप्रिय झालें पाहिजे. ह्मणजे शरीरसुदृढता, शरीरसौंदर्य, धैर्य, उत्साह व सतेजता हे गुण आपल्या अंगीं आल्यावांचून रहाणार नाहींत.

अलीकडील पुरुषच तेवढे अशक्त असें ह्मणून स्त्रियांकडे पहावें, तों त्यांच्या क्षीणतेला तर सीमाच राहिली नाहीं! कांहींच्या शरीरावर तोळाभर मांस नसून कित्येकदां त्यांनीं पुरुषांचा वेष धारण केला आहे कीं काय, असा भास होतो. कांहींच्या शरीरांत इतका कांहीं वात शिरलेला दिसतो, कीं, त्यांचा देह त्यांनांच उचलणें कठीण होतें. कांहीं क्षुधामांद्य, रक्तनाश, पांडुरोग, गर्भाशयाचे व आर्तवसंबंधी विकार यांनीं पीडलेल्या दिसतात. अशा रीतीनें कांहींना कांहीं कारणांनीं आपला स्त्रीवर्ग सारखा क्षीण होत चालला आहे. अर्थात्, शरीरप्रकृति निरोगी असल्यानें त्यांच्यामध्यें जें सौंदर्य, तेज व बळकटपणा असावयाला पाहिजे आहे, तें न राहिल्यानें त्यांनां आपला देह सुगंधयुक्त चूर्णांनीं व निरनिराळ्या चित्रविचित्र वस्त्राभरणांनीं कृत्रिम रीतीनें सजवावा लागत आहे. चार पावलें चालल्यानें ज्यांच्या पायांत पेटके येतात व पाय लटलटूं लागतात; तसेंच थोडें ऊन्ह लागलें, तर ज्यांचीं तोंडें कोमेजून जाऊन घामाच्या धारा लागतात व वारंवार छायेचा आश्रय धरावा लागतो; एक बाळंतपण ह्मणजे ज्यांचा पुनर्जन्म होतो व जणूं काय पंचवीस पोरांची आई दिसूं लागतात, अशा स्त्रियांपासून होणारी संतति त्यांहून अशक्त, रोगी, खुजट व अल्पायुषी निघाल्यास त्यांत नवल तें कसलें! याचीं कारणें पाहूं गेल्यास मागें सांगितलेल्या कारणांशिवाय त्यांनां घराबाहेर निघण्याची बंदी, नेहमीं कमी उजेडाच्या, कोंदट आणि आकुंचित् जागेंत राहून इच्छेविरुद्ध घरकामें करणें, व्यायामाचा अभाव, शृंगारिक नाटकें, कादंबऱ्या, इत्यादि गोष्टींचें वाचन, प्रबल मनोविकार, एकसारखी गर्भधारणा, संसाराची चिंता, हींच असल्याचें दिसून येतें. कोणी ह्मणतील, कीं "स्त्रियांनां घरकामांत होणारा व्यायाम पुरे आहे." ही गोष्ट खेडेगांवीं रहाणारांनां कांहीं अंशीं चालण्यासारखी आहे. कारण, खेड्यापाड्यांतील घरें लहानमोठीं जरी असलीं, तरी वस्तीच्या मानानें

तेथली हवा बरीच शुद्ध असते. शिवाय,त्यांनां शौच, पाणी आणणें—दाणा-गोटा—वस्त्रप्रावरण सुकविणें, परसांतून किंवा बागेंतून फुलें आणणें, वगैरे हरएक कारणांमुळें वारंवार घराबाहेरील मोकळ्या हवेंत मन मोकळें करून जातां येतें. तसा प्रकार शहरचा नाहीं. बहुतेक लोकांनां आतां पोटासाठीं शहरांचा आश्रय करावा लागत आहे, व शहरची रहाणी तर दिवसें-दिवस फार खर्चाची होत चालली आहे. जागांचें भाडें इतकें कांहीं वाढलें आहे, कीं, त्यांतच अर्धीअधिक कमाई जाते. राहिलेल्या पैशांत खाण्यापिण्याच्या व इतर गोष्टी भागतां भागतां कठीण जातें. हवा पहावी, तों निरनिराळ्या पदार्थांच्या कुजण्यानें व मोऱ्या—गटारांच्या घाणीनें, तसेंच गिरण्याकारखान्यांच्या धुरानें, व दिवे, मोटार—गाड्या यांच्या दूषित वायूंनीं आणि रस्त्यावरील धुरळ्यानें अगदीं खराब झालेली असते. त्यांतहि पुष्कळांनां आकुंचित, कोंदट व अंधाराच्या जागेंत रहाण्याचा प्रसंग पडल्यानें—विशेषतः स्त्रियांची प्रकृति तर फारच बिघडते.कारण,त्यांनां अशा लहान जागेंत संसाराचें सर्व कांहीं करावयाचें असतें. ह्मणून प्रत्येक स्त्रीनें, त्यांतहि वर सांगितलेल्या जागेंत रहाणारांनीं पुरुषांप्रमाणेंच दिवसांतून एकदोन तास तरी मोकळ्या हवेंत जाऊन व्यायाम घेणें अत्यंत आवश्यक आहे. उगीच घरकामांत होणारा व्यायाम बस्स आहे ह्मणून पुरुषांनीं त्यांनां घरांत कोंडून ठेवणें, किंवा स्त्रियांनींच आपण होऊन लाजेमुळें ह्मणा अगर इतर कांहीं कारणांमुळें ह्मणा घरांत बसून रहाणें आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या अगदीं बरोबर नाहीं.

स्त्रियांनीं व्यायाम घेणें,तो त्यांच्या आवडीप्रमाणें निरनिराळ्या प्रकारचा असावा. एवढी गोष्ट खरी आहे, कीं, पुरुषांनां खेळण्याला किंवा इतर प्रकारें व्यायाम घेण्याला ज्या सोई आहेत, तशा आपल्या स्त्रियांना तूर्त तर मुळींच नाहींत. ही स्थिति त्यांचें हित इच्छिणारांनीं आतां सुधारली पाहिजे. स्त्रियांनीं रोज आपल्या मैत्रिणींबरोबर किंवा नवऱ्याबरोबर फिरावयास जावें. अलीकडे मुंबईमध्यें बऱ्याच स्त्रिया अशा रीतीनें व्यायाम घेतांना दृष्टीस पडूं लागल्या आहेत, ही फार समाधानाची गोष्ट

होय. ज्यांची गृहस्थिति अनुकूल असेल, त्यांनीं बॅडमिंग्टन, टेनिस, वगैरेसारखे खेळ खेळावेत. असे खेळ खर्चाचे वाटत असल्यास शिवाशिवी, बसकोंबडा, पिंगा, झिम्मा, छपापाणी, फुगड्या, वगैरे तरी खेळावेत. यूरोपियन स्त्रिया आपल्या स्त्रियांपेक्षां उत्तम आरोग्य भोगतात, याचें कारण तरी हेंच होय. ह्मणून ज्यांनां शरीरसुदृढता, उत्साह, शरीरसौंदर्य, पराक्रमी संतति व दीर्घायुष्य हीं पाहिजे असतील, त्यांनीं इतर गोष्टीं-बरोबरच याहि बाबतींत मुळींच उदासीन राहतां कामा नये.

ज्यांचें हृदय(Heart) अशक्त किंवा विकृत असेल, त्यांनीं अधिकारी वैद्याची सल्ला घ्यावी. कारण, कित्येकदां हा विकार केवळ अपचना-मुळें असतो; कित्येकदां व्यायामातिरेकानें असतो; कित्येकदां व्यायामा-भावानें असतो; कित्येकदां आनुवंशिक किंवा स्वसंपादित कारणांनीं असतो. सबब, कारणाप्रमाणें त्यावर उपाय केले पाहिजेत. अपचनामुळें असल्यास पचनक्रिया सुधारावी; व्यायामातिरेकानें असल्यास मेहनत कमी करावी; व्यायामाभावानें असल्यास मेहनत करावी; आनुवंशिक किंवा स्वसंपादित कारणांनीं हृदय खरोखरीच विकृत असल्यास फार मेहनतीचें काम करूं नये. धांवधांव करून ऑफिसांत जाणें, जिने चढणें व उतरणें, तसेंच आपल्या पचनशक्तीकडे लक्ष्य न देतां फार खाणें, एकसारखें मानसिक विचारांत गुंग रहाणें, वगैरे गोष्टी होतां होईतों न करणें बरें. कारण, अशा माणसांनां चालतांना किंवा जिने चढतांउतरतांना हृदयाचें कार्य एकदम बंद पडून केव्हां मृत्यु येईल, याचा नेम नसतो. अशा लोकांनीं मोकळ्या हवेंत पडून रहाणें हें सर्वांत उत्तम औषध होय. आल्बर्ट ॲब्रम नांवाचे एक प्रसिद्ध डॉक्टर ह्मणतात "ज्यांनां हृदयाचा विकार आहे असे लोक खुल्या हवेंत जाऊन राहिले असतां सर्वोत्कृष्ट आरोग्य भोगतात."(Individuals with organic heart-disease enjoy the best health when they are able to live in open-air life. -Albert Abram, M. D.) याचें कारण असें असतें, कीं, हृदय

हें स्नायुमय इंद्रिय आहे. ज्याप्रमाणें इतर स्नायू आपली शक्ति श्वासोच्छ्वासक्रियेच्या गतीपासून मिळवितात, त्याचप्रमाणें हृदय हेंहि त्याला लागणारी शक्ति व जोम श्वासोच्छ्वासक्रियेपासूनच मिळवितें. मात्र ही श्वासोच्छ्वासक्रिया शुद्ध हवेंत केलेली असावी लागते. फिरणें झाल्यास हळुहळू किंवा ऐपत असल्यास गाडींत बसून फिरावयास जावें. दारू, तंबाखूसारख्या उत्तेजक व मादक पदार्थांचें कधींहि सेवन करूं नये. शरीराला विघातक अशा व्यसनांत कधींहि पडूं नये. अन्न खाणें तें पचनशक्ति पाहूनच खावें. फिरंगरोग, पूयप्रमेह किंवा त्यासारख्या दुसऱ्या रोगांपासून अगदीं दूर रहावें. हा रोग श्रीमंतांनां झाला, तर ते त्यासंबंधानें शक्य ती व्यवस्था करण्यास समर्थ असतात, पण गरीबांनां झाला, तर त्यांनां मात्र फार कठीण जातें.

कित्येक लोक निरोगी असूनहि विशेष शक्ति यावी, यासाठीं निरनिराळीं औषधें घेत असतात. कित्येकांनां उगीच कांहीं तरी औषध घ्यावेंसें वाटतें. कित्येकजण तर वर्तमानपत्रांतील चटकदार व तिखटमीठ लावलेल्या जाहिरातींनींच वेडे होतात. यामुळें निरनिराळ्या औषधांचा घेणारांच्या प्रकृतीवर भलताच परिणाम घडून येतो, व असे रोगी डॉक्टर किंवा वैद्याकडे आल्यावर त्यांनां सुधारणें फार कठीण जातें. यासाठीं कोणींहि औषधांचा उपयोग करणें तो खरोखरी रोग नसतां जरूरीशिवाय कधींहि करूं नये. साधारणतः मन आनंदित ठेवणें, आरोग्याचे नियम पाळणें, आहारविहार व व्यायाम यासंबंधानें फाजीलपणा अगर कंजूषपणा न होऊं देणें, इतक्या गोष्टी संभाळल्या, तर वैद्याची किंवा डॉक्टराची गरज क्वचितूच लागेल. विशेष कांहीं कारण नसतां नाउमेदीचे विचार मनांत वावरूं देऊन घाबरून जाणें व जाहिरातींतील एकेका औषधाचा प्रत्यय घेत बसणें, यापेक्षां वरील गोष्टींसंबंधानें खबरदारी घेतल्यापासून अधिक फायदा होईल.

कित्येकजण आपल्या अमूल्य वीर्याचा अकालीं व अयोग्य रीतीनें शक्तीच्या बाहेर व्यय करितात, व मग औषधें घेऊन पूर्वींप्रमाणें सशक्त

होऊं असें समजतात. पण, अशा लोकांची स्थिति पदरचें होतें नव्हतें तें घालवून नवीन मिळवूं पहाणाऱ्या माणसाप्रमाणें हास्यास्पद होते. गेलें तें गेलेंच; मग कितीहि रामबाण औषधें किंवा बलवर्धक पाक अथवा कामोत्तेजक गुटिका सेवन केल्या तरी त्या व्यर्थ होत! अशा औषधांनीं पूर्वींचा सशक्तपणा किंवा पुष्टता येण्याची आशा करीत बसणें व्यर्थ आहे, ही गोष्ट कोणींहि विसरतां कामा नये. कारण, वीर्यनाशानें केवळ धातूचाच क्षय होतो असें नसून पचनेंद्रियें, मेंदू, हृदय वगैरे सर्वच इंद्रियें अशक्त होतात, व त्यामुळें सार्वदेहिक अशक्तपणा येतो. वीर्या-संबंधानें आर्मस्ट्रॉंग नांवाचे विद्वान् प्रोफेसर ह्मणतात "एक औंस वीर्य-हें चाळीस औंस रक्ताबरोबर आहे. (One ounce of Vital fiuid is equal to forty ounces of blood.)" अशा वीर्यनाशानें अशक्त झालेल्या इंद्रियांनां सुस्थितींत आणणें फार दुर्घट आहे. कारण, मेंदूची शक्ति वाढविण्यासाठीं पौष्टिक अन्न आणि औषधें द्यावीं, तर पचनेंद्रियें तीं पचवूं शकत नाहींत. पचनेंद्रियें सुधारण्यासाठीं औषधें द्यावींत, तर तीं मूत्रमार्गाला व मज्जातंतूंनां उष्ण पडतात. एकंदरींत अशा वेळीं चांगल्या शिकल्यासवरल्या वैद्यालासुद्धां चिकित्सा करणें बरेंच कठीण व विचाराचें काम असतें, तर मग कांहीं एक न शिकलेल्या वैदूची येथें कशी बरें डाळ शिजेल? अशा रीतीनें एकदां क्षीणता आली ह्मणजे जरा कोठें खाण्यापिण्यांत किंवा हवेंत फरक झाला तर अशा माणसाला तो बाधूं लागतो, त्याची प्रकृति फार नाजूक होते. यासाठीं स्त्रीविषयक विचारांस निदान गृहस्थाश्रम पत्करीपर्यंत तरी मनांत मुळींच थारा देऊं नये. तशांत प्रकृति जन्मतःच अशक्त असली, तर या बाबतींत फारच संभाळून वागलें पाहिजे. स्त्रीविषयक विचारांस मनांत संचार करूं दिल्यानें जननेंद्रियाच्या केंद्राचा क्षोभ होऊन वीर्यस्राव व्हायाला लागतो. यासाठीं अशा गोष्टींपासून पूर्णपणें दूर रहावें. ही गोष्ट विशेषेंकरून विद्यार्थ्यांनीं अवश्य लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे. मुलांनां वीर्यनाशाची घातुक सवय, विशेषेंकरून

त्यांच्या विद्यार्थिदशेंतच दुसऱ्या दुर्व्यसनी मुलांच्या सहवासानें लागत असते, असें बऱ्याच अधिकारी माणसांच्या नजरेस आलें आहे, व हीच घातुक सवय पुढें अशक्ततेला कारण होते. यांत पुढें कितीहि उपाय केले तरी पूर्वस्थिति प्राप्त होण्याला कठीण पडतें.यासाठीं ज्यांनां आपलीं मुलें सुदृढ व निरोगी व्हावींत असें वाटत असेल त्यांनीं त्यांच्या इतर आरोग्याच्या बाबींबरोबरच याहि गोष्टीकडे पूर्ण लक्ष्य देऊन त्यांनां त्यांच्या वाईट सवईचे अनिष्ट परिणाम वेळोवेळीं अवश्य समजावून द्यावेत. ह्मणजे हल्लींच्या पिढींत दिसून येणारें अशक्तपणाचें एक महत्त्वाचें कारण तरी दूर होईल.

कित्येकजण त्यांनीं पूर्वीं कधीं वीर्यपात केलेला असला अगर त्यांस स्वप्नावस्थेवाटे तो होत असला,तर आपण आतां बरे होऊं कीं नाहीं,आपलें आतां कसें होईल, वगैरे एकसारखे भलभलत्या विचारांत सदा गुंग असतात. ह्मणजे त्यांची एकंदर स्थिति फार विलक्षण होते. अशा माणसांनां निरनिराळ्या व्यवसायांत गुंतवून ठेवावें, ह्मणजे तेणेंकरून वरील प्रकारचे विचार करण्यास त्यांनां वेळ न मिळतां ते सुधारूं लागतील. कोणत्याहि तरुण मनुष्याला महिन्यांतून तीनचार वेळां स्वप्नावस्था होणें हा कांहीं रोग गणला जात नाहीं. असे रोगी, मागल्या जाणून किंवा नकळत झालेल्या अशा वर सांगितलेल्या गोष्टींकडे लक्ष्य न देतां पुढील आयुष्य व्यवस्थेशीर वागण्यांत घालवितील, तर त्यांनां खचित फायदा होईल. मागल्या झालेल्या गोष्टींसंबंधानें विचार करीत बसणें ह्मणजे रोगाला वाढविण्यास जास्तजास्त साहाय्य करण्यासारखें आहे.

शेवटीं, एक गोष्ट सांगावयाची राहिली, ती ही कीं, या किंवा दुसऱ्या कोणत्याहि विकाराचे रोगी बहुतकरून रोगाच्या सुरुवातीला किंवा रोग झाल्याचें कळून आल्यावर देखील लगेच त्यासंबंधानें एकाद्या चांगल्याशा वैद्य किंवा डॉक्टराकडे न जातां, ज्यावेळीं त्या दुखण्यानें बरेच थकून त्यांचा नाइलाज होतो, त्यावेळीं औषधोपचारासाठीं येत असतात;

त्यामुळें ज्याप्रमाणें एकादें जीर्ण झालेलें वस्त्र फाटलें असतां त्याचा फाटलेला भाग जवळ करून शिवायाला गेलें असतां दुसऱ्या बाजूनें जराशी ओढ लागल्यानें जास्त फाटण्यास लागावें, त्याप्रमाणें अशा रोग्यांची चिकित्सा करितांना स्थिति होते. ह्मणजे यांत दोघांनांहि यश मिळत नाहीं. आपण मग या वैद्याचीं आणि त्या डॉक्टराचीं औषधें घेऊन गुण नाहीं, असें ह्मणत फिरतों. यासाठीं प्रथमारंभींच योग्य काळजी घेतली, व अशक्तपणा ज्या कारणानें आला त्या दिशेनें व्यवस्थेशीर उपाय योजण्यांत आले, तर या रोगाला फारसें भिण्याचें कारण उरणार नाहीं.

प्रकरण पांचवें.

उपसंहार.

येथपर्यंत हल्लींच्या पिढीसंबंधाचें विवेचन केलें. आतां मागच्या कालाकडे थोडेंसें वळूं. पूर्वीं आपले लोक सुदृढ, भव्य व निरोगी असून उत्तम प्रकारचें आरोग्य भोगीत असें आपण वाचतों, व हल्लींची पिढी पाहिली तर ती त्याच्या अगदीं उलट दिसते,हें असें कां? याचीं कारणें पाहूं गेल्यास पूर्वींच्या व हल्लींच्या बऱ्याच बाबतींत अतिशय फेरफार होऊन गेल्याचें दिसून येतें. उदाहरणार्थ–रहाणी, द्रव्य, अन्न, चिंता, व्यसनें, सवई, स्त्रीसमागम, ब्रह्मचर्य, व्यायाम, हवापाणी, वगैरे. पूर्वींच्या काळीं आतांसारखी वाढती लोकसंख्या नसून जमीन विशेष सत्त्वयुक्त होती, व त्यामुळें तींत घातलेल्या बीजापासून धान्य विपुल व कसदार निघे. अर्थात्, जिकडेतिकडे आबादानी होती व त्यामुळें त्या वेळच्या लोकांनां पोटासाठीं आतांसारखी सारा दिवस मेहनत व काळजीचा भार हीं वहावीं लागत नसत. लोकांची राहणी साधी असल्यानें आतांसारखी प्रत्येक बाबतींत जी उणीव भासते, ती भासत नसे. लोक नियमितपणें पहांटे उठून ईश्वरचिंतन करीत, व नंतर शौचमुखमार्जनादि नैमित्तिक कर्में करून आपापल्या उद्योगधंद्याला लागत, त्यामुळें त्यांच्या मनाला स्वास्थ्य व शुद्धता वाटे. तसेंच ते देव, वडील, आप्त, धर्मगुरु यांवर पूर्ण विश्वास ठेवीत, व ते सांगतील त्याप्रमाणें वागत; आणि यामुळें एकादें वाईट कृत्य करण्यास सहसा कोणी धजत नसे.मुलांनां मौंजीबंधन करून गुरुगृहीं विद्याभ्यासासाठीं ठेवीत असत. अशा शिक्षणाच्या जागा गांवांतल्या गांवांत नसून गांवापासून लांब मोकळ्या जागीं असत, व त्यामुळें तिकडचें हवापाणी उत्तम मिळून त्यांवर गुरूचा दाब असल्यानें

* अशा प्रकारची सोय हल्लीं एका गुरुकुल संस्थेशिवाय इतर कोठेंहि दिसून येत नाहीं.

मुलें वाईट मार्गाला क्वचित्च जात. शिवाय, आतांसारखें गांवांतल्या गांवांत विद्याभ्यासासाठीं राहिल्यानें हरएक बाजूनें अल्पवयांत अनिष्ट विचारांस जें उत्तेजन मिळतें, तें मिळत नसे; किंबहुना त्या वेळच्या मुलांनां वाईट व अनीतिकारक गोष्टींचा वारा देखील नसे. लोकांचें लक्ष्य व्यायामाकडे असल्यानें शरीरप्रकृति सुदृढ व निरोगी राही. त्यांचीं घरें मोकळीं, हवाशीर व सूर्यप्रकाश भरपूर येईल अशीं असून लांबलांब असल्यानें त्यांनां आरोग्य उत्तम असे. हल्लीं आपल्या दायादविग्रहामुळें कुटुंबें लहानलहान झालीं आहेत, दारिद्र्य वाढलें आहे व रहाण्याच्या जागा संकुचित असल्यानें सर्व व्यवहार थोडक्या जागेंत करावे लागतात. त्यामुळें एकंदर व्यवहारांनां अडचण पडूं लागली आहे. असो. आपल्या आयुष्यांत ब्रह्मचर्य, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थ व संन्यास अशा निरनिराळ्या अवस्थांतून जावें लागत असल्यानें त्या त्या आश्रमाप्रमाणें वागावें लागे व त्यामुळें आतांसारखी जन्मभर संसाराची चिंता वहावी लागत नसे. अभ्यासक्रम पुरा झाल्याशिवाय लग्नें होत नसत. लग्नाची वयोमर्यादा लहानपणीं नसल्यामुळें व योग्यकाल प्राप्त होऊन गृहस्थाश्रम पत्करीपर्यंत कडकडीत ब्रह्मचर्य पाळलें जात असल्यामुळें संतति सुदृढ व निरोगी निपजे. गृहस्थाश्रम पतकरल्यावर देखील स्त्रीपुरुषसमागमाला धर्मबंधनें व घरांतील वडील माणसांची बरीच आडकाठी असे, आणि त्यामुळें प्रकृतीस स्वास्थ्य राही. सांप्रतकालीं हीं सर्व बंधनें शिथिल होऊन गेलीं आहेत. त्यांतहि लोकांनां आपल्या वडील माणसांपासून नोकरीचाकरीमुळें दूर दूर रहाण्याचा प्रसंग येऊं लागल्यानें आयतीच संधि मिळाली आहे. हल्लीं मुलांकडून पूर्वीसारखें ब्रह्मचर्य पाळण्यांत न आल्यानें अकालीं वृद्धत्व येत चाललें आहे, व त्यामुळें तारुण्यांतील खरें सुख त्यांनां मिळेनासें झालें आहे. अशा तरुणवृद्ध स्थितींत लग्नें झाल्यानें होणारी संतति कृश, रोगट, अल्पायुषी, खुजट व निर्बल अशी निपजूं लागली आहे. त्यांतहि उदरनिर्वाहाचीं साधनें अनुकूल नसल्यानें त्यांसाठीं रात्रंदिवस जीवापाड मेहनत व चिंता यामुळें अत्यंत दीनस्थिति झाली

आहे. सारा दिवस मेहनत करूनहि जर पुरेसें द्रव्य मिळत नाहीं, व त्यासाठीं एकसारखे काळजींत दिवस घालवे लागले, तर मग शारीरिक व मानसिक शक्तीचा ऱ्हास झाल्यास त्यांत नवल तें काय? यासाठीं ज्यांनां आपलें, आपल्या पूर्वजांचें, फार काय आर्यत्वाचें नांव मागें रहावें असें वाटत असेल, त्यांनीं याचीं जीं मागें कारणें सांगितलीं त्यांपासून होतां होई तों अलिप्त राहण्याची काळजी घ्यावी. आमचें ह्मणणें असें नाहीं, कीं, पूर्वींच्या सर्वच गोष्टी चांगल्या आहेत. पण त्यांतील चांगल्या तेवढ्या घ्याव्या, आणि आधुनिक शास्त्रीय ज्ञानाच्या अनुरोधानें त्यांत भर घालीत जावी, ह्मणजे ज्याप्रमाणें वृक्षाची वाढ होत जाते, त्याप्रमाणें आपल्या समाजाचीहि प्रगति होत जाईल, यांत शंका नाहीं.

नित्यक्रम कसा असावा?

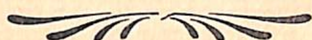
आपल्या लोकांचा नित्यक्रम कसा असावा, हें ठरविणें फार कठिण आहे. कारण, लहानपणीं शाळेंत जात असतांनाचा आयुष्यक्रम एक प्रकारचा असतो, तर शिक्षणक्रम पुरा झाल्यावर मोठेपणीं दुसऱ्या प्रकारचा होतो. शाळा देखील कांहीं ठिकाणीं सकाळ--संध्याकाळ, तर कांहीं ठिकाणीं १० ते ५ वाजेपर्यंत उघड्या असतात. नोकऱ्यांची वेळ पाहूं गेल्यास कित्येकांनां रात्रीं, कित्येकांनां सकाळीं, तर कित्येकांनां मधल्या वेळीं, याप्रमाणें असते. या व दुसऱ्या हरएक कारणांमुळें सर्वांनां एकच नियम घालून देतां येणें शक्य नाहीं. परिस्थितीप्रमाणें त्यांचा नित्यक्रम निरनिराळा असावा लागतो. असें जरी आहे, तरी बहुतेकांची वेळ १० ते ५ पर्यंत असल्यानें त्याला अनुसरून खालीं दिल्याप्रमाणें नित्यक्रम ठरविल्यास सोईवार होईल.

प्रत्येकानें सकाळीं पांच वाजतां उठावें. थोडा वेळ ईश्वरचिंतन करून मग शौचमुखमार्जन करावें. मग दिवसाचा कार्यक्रम आंखून तो पार पाडण्याचा निश्चय करावा. नंतर पेलाभर दूध किंवा नुसतें पाणी पिऊन सहा वाजतां मोकळ्या हवेंत फिरण्यास जावें. तेथें गेल्यावर दंड काढणें, बैठका मारणें, वगैरे व्यायाम करावा. ज्यांनां अशी मुळींच सवय नसेल, त्यांनीं वरील गोष्टी हळुहळू अमलांत आणाव्या.

याप्रमाणें एक तासभर मेहनत करून ७ वाजतां घरीं यावें व ८ वाजेपर्यंत आपल्या संसाराच्या गोष्टींकडे ह्मणजे बाजारांत जाणें, वगैरे-कडे लक्ष्य द्यावें, अगर तसा उद्योग नसल्यास तो वेळ वाचनांत घालवावा. ८ वाजतां स्नान, संध्या व ईश्वरस्मरण करावें. विद्यार्थ्यांनीं पहांटे चार वाजतां उठून ६ ते ८ वाजेपर्यंत अभ्यास करावा. नऊ वाजतां जेवावयास बसावें. जेवणास अर्धा तास असावा, व तें जेवण साधें, लवकर पचणारें असें असावें; जड असूं नये. याचें कारण दिवसभर मानसिक श्रम करावयाचे असतात, हें होय. शारीरिक श्रम करणारांनीं याहून किंचित् जड अन्न जेवण्यास हरकत नाहीं. साडेनवांपासून दहापर्यंत विश्रांति घेऊन नंतर नोकरीवर किंवा शाळेंत जावयास निघावें. अशानें धांवाधांव करावी लागणार नाहीं. सकाळीं बायकांनां जो वेळ सांपडतो, त्या वेळांत त्यांनां साधें अन्न शिजविण्यास ठीक पडतें. असो. जातांना मधल्या वेळीं उपाहारासाठीं दूध घालून केलेली साबूदाण्यांची अगर गव्हांच्या रव्याची लापशी, गव्हांचें, नाचण्यांचें अगर जवांचें सत्त्व, यांपैकीं एकादें घरून न्यावें. उपाहारगृहांत कधींहि खाऊं नये. सायंकाळीं सुटल्यानंतर घरीं येऊन, थोडा वेळ विश्रांति घ्यावी व स्वच्छ स्नान करावें. विद्यार्थ्यांनीं तासभर शारीरिक व्यायाम करावा. नंतर थोडा वेळ ईश्वरचिंतन करून स्वस्थपणें जेवावें. हें जेवण सकाळच्याहून जरा जड असल्यास चालेल. याचें कारण, यावेळीं स्वस्थता व वेळ असतो, नोकरीची काळजी नसते, हें होय. बायकांनांहि हें जेवण उत्तम प्रकारें करून ठेवण्यास पुष्कळ वेळ मिळतो. रात्रीं ७ वाजेपर्यंत जेवण उरकून मग तीन तासपर्यंत मित्रांच्या भेटी, संभाषण, हवाशीर जागेंत बसणें, वगैरे करमणूकीच्या गोष्टी कराव्या, व दहा वाजतां निजावें. निजतांना दिवसांतील कार्यक्रमाचा हिशेब करावा. विद्यार्थ्यांनीं जेवणा-नंतर तास दीडतासानें दहा वाजेपर्यंत अभ्यास करावा. झोंप १० ते ५ पर्यंत असावी. रोज लागणारे पण संग्रह करून ठेवितां येतील असे पदार्थ आणणें व संसाराचीं स्वस्थपणें करण्याचीं कामें रविवारीं करावींत.

आमच्या अग्निमांद्य, रोगजंतु, क्षयरोग व त्यावर उपाय, या पुस्तकांसंबंधानें

तज्ज्ञांचीं कांहीं मतें.



डॉ. शिरगांवकर, एम्. डी. (लंडन), ह्मणतात—

Dr. Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called **अग्निमांद्य.** The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion. Dr. Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner. It gives me great pleasure to recommend it to the public.

कॅप्टन डी. डी. कामत, आय्. एम्. एस्., ह्मणतात—

I went through Dr. Kalokhe's book on Dyspepsia (**अग्निमांद्य**) and found it very interesting. I am sure the information given is such as would prove very useful to lay pepole. The subject is treated in a simple way, easy to understand. I can recommend every householder to possess a copy of this valuable book.

डॉ. पुरंदरे, एम्. डी. (मुंबई), ह्मणतात—

The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days that a treatise of the kind written by Dr. Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language, and Dr. Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out.

डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण, एल्. एम., जे. पी., ह्मणतात—

I have read a Marathi book called "Roga Jantu" (Germs of disease). It is a nice little book, written in simple Marathi and will be a useful help to the Marathi reading public. It deserves public support.

दिवाणबहादुर न्या. मू. सर नारायण चंदावरकर, ह्मणतात—

I have just finished reading your book *Agnimandya* of which you have kindly sent me a copy. It is instructive and ought to prove useful to many or most of our people in these days when it is becoming more and more necessary with the changing conditions of life at high pressure that our men and women and young people should know the rule of health in general and the causes of indigestion in particular. I like the arrangement and language of your book. I trust it will have wide circulation.

मासिकपुस्तकांचे अभिप्राय.

बालबोध—अग्निमांद्य-विषयाचें विवेचन चांगलें, सहज कळण्यासारखें केलें आहे. भाषा शुद्ध आणि सरळ आहे. वैद्यक ह्मटलें नाहीं अशा माणसांसहि याचा पुष्कळ उपयोग होईल. **रोगजंतु**-आबालवृद्धांनीं वाचावें. **क्षयरोग व त्यावर उपाय**-हें पुस्तक उपयुक्त आहे.

विविधज्ञानविस्तार—अग्निमांद्य-ग्रंथकारास आयुर्वैद्यकाची, त्याचप्रमाणें इंग्रजी वैद्यकाची चांगली माहिती असल्यानें शास्त्रीय विषयावर साधारण लोकांस समजण्यासारख्या तऱ्हेनें लिहिणें फार चांगलें साधलें आहे. **रोगजंतू**-आपण मिळविलेल्या ज्ञानाचा सोप्या, सरळ भाषेंत सामान्यजनांस लाभ करून देण्याचा डॉ. काळोखे यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे. **क्षयरोग व त्यावर उपाय**-हें पुस्तक काढून डॉ. काळोखे यांनीं जनतेवर उपकार केले आहेत.

मासिक मनोरंजन—डॉ. काळोखे यांनीं डिस्पेप्सिया झालेल्यांवरच नव्हे, तर बहुजनसमाजावर उपकार करून ठेविले आहेत.

वर्तमानपत्रांचे अभिप्राय.

केसरी—**अग्निमांद्य**-निरोगी स्थितींत पचनक्रिया कशी असते, शरीरांतील निरनिराळ्या इंद्रियांचे उपयोग व क्रिया कशा चालतात, कोणतें खाद्यपेय कसें व केव्हां ग्रहण करावें, अग्निमांद्य कशानें होतें, अग्निमांद्याचीं लक्षणें कोणतीं, अन्नावर अन्न खात गेल्यानें अन्न फस्त होऊनचें होऊन शिवाय तें शरीरास कसें अपाय करतें, अन्न नीट चावून कां खाल्लें पाहिजे, उत्तेजक पेयांपासून होणारी हानि, निद्रेचें महत्त्व, मलावरोध कां होतो, पाणी जास्त प्याल्यानें पचनक्रियेस कसा अडथळा होतो, ताकाचा उपयोग किती आहे, रेचकें कशीं व केव्हां घ्यावीं, अग्निमांद्य होऊं नये ह्मणून काळजी कशी घ्यावयाची व तें झालेंच तर त्यावर उपाय काय करावा, वगैरे गोष्टींचें शास्त्रशुद्ध विवेचन या पुस्तकांत केलें असून पुस्तक एकंदरीनें वाचनीय, मननीय व संग्राह्य झालेलें आहे. **रोगजंतू**—यांत जंतूंचें वसातिस्थान, जाति, आकार, खाद्य, विष, क्रिया, क्रियामार्ग, रोगप्रतिबंधकशक्ति, जंतुजन्यरोग, औषधें, उपयोग वगैरे बाबी, सोप्या भाषेंत व आकृति देऊन मनावर ठसतील अशा सांगितल्या आहेत. एकंदरींत डॉ. काळोखे यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे. **क्षयरोग व त्यावर उपाय**—हें पुस्तक अत्यंत उपयुक्त आहे.

इंदुप्रकाश—**अग्निमांद्य**--प्रत्येकानें हें पुस्तक अवश्य वाचावें व प्रत्येक कुटुंबिकानें संग्रहीं ठेवावें. **रोगजंतू**—अग्निमांद्य पुस्तकाप्रमाणेंच हेंहि पुस्तक उपयुक्त व संग्राह्य झालें आहे. **क्षयरोग व त्यावर उपाय**--हें पुस्तक वाचनीय, मननीय व संग्राह्य आहे.

सयाजीविजय--**अग्निमांद्य**—ज्यांनां डिस्पेप्सिआ झाला असेल त्यांलाच या पुस्तकाचें महत्त्व आहे असें नसून प्रत्येकाला आपली रोजची दिनचर्या कशी राखावी, कसें वागलें ह्मणजे आपलें आरोग्य उत्तम राहील, यासंबंधीं पुष्कळ गोष्टी हें पुस्तक वाचल्यानें कळून येतील. **रोगजंतू**—प्रत्येकानें हें पुस्तक अवश्य वाचून पहावें. **क्षयरोग व त्यावर उपाय**—प्रत्येकानें वाचून त्याप्रमाणें वागल्यास फायदाच होईल.

जगद्वृत्त—अग्निमांद्य--ज्यास या रोगापासून दूर राहून सशक्त व दीर्घायु व्हावयाचें असेल, त्यानें हें पुस्तक पुन:पुन: वाचून त्यांतील उपयुक्त सूचनांचा योग्य फायदा घेण्याचा प्रयत्न अवश्य करावा. रोग-जंतू--आजपर्यंत आमच्या महाराष्ट्रांतील वैद्यांनीं जी गोष्ट अवश्य करावयास हवी होती, ती डॉ.काळोखे यांनीं मनावर घेऊन स्वत:च्या ज्ञानाचा फायदा सामान्य जनांस देण्याचा जो हा स्तुत्य क्रम आरंभिला आहे, त्यापासून सामान्य जनांचें बहुत हित होणार आहे.

सुबोधपत्रिका—अग्निमांद्य--आपली प्रकृति निकोप राहण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे असें ज्यांनां वाटत आहे, त्या सर्वांनीं हें पुस्तक एकवार वाचावें. रोगजंतू–हें प्रत्येक कुटुंबामध्यें अवश्य असावें. क्षय-रोग व त्यावर उपाय–यांत अगदीं जरूरीची सर्व माहिती दिली आहे.

ज्ञानप्रकाश--अग्निमांद्य–या विषयावर मराठी भाषेमध्यें एखादें पुस्तक असण्याची जरूरी होती, ती उणीव डॉ. काळोखे यांनीं भरून काढली आहे. रोगजंतू–अग्निमांद्य पुस्तकाप्रमाणें हेंहि लोकप्रिय होईल अशी आमची खात्री आहे. क्षयरोग व त्यावर उपाय—प्रत्येकानें अवश्य आपल्या संग्रहीं ठेवावें.
